

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	9
2.1.1.3 Prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1 Beban Lebih (<i>Over Load</i>)	10
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	14
2.1.1.4 Komponen Latihan	14

	Halaman
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan	14
2.1.1.4.2 Volume Latihan	15
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i>	16
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola	16
2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	16
2.1.2.2 Peraturan Permainan	19
2.1.2.2.1 Lapangan Permainan	19
2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan	20
2.1.2.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	21
2.1.3 Keterampilan Teknik	22
2.1.4 Hakikat Menendang Bola	24
2.1.4.1 Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	24
2.1.4.2 Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	26
2.1.5 Variasi Latihan <i>Shooting</i>	28
2.1.5.1 Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Diam Menggunakan Sasaran	28
2.1.5.2 Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang	29
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka Konseptual	31
2.4 Hipotesis	32
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Desain Penelitian	34
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.4.1 Populasi Penelitian	35

	Halaman
3.4.2 Sampel Penelitian	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Analisis Data	38
3.8 Langkah-langkah Penelitian	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	42
4.1.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir	42
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	44
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas	44
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51