

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
<i>abstract</i>	
HALAMAN PRIBADI	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	5
1.6 Tinjauan Teoritis	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Konsep Latihan	6

2.1.2 Prinsip Latihan.....	8
2.1.3 Sepak Bola.....	11
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	13
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Desain Penelitian	21
3.4 Populasi dan Sampel.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.6 Instrumen Penelitian	23
3.7 Teknik Analisis Data.....	25
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	28
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Deskripsi Data	30
4.1.2 Penyajian Data	31
4.1.3 Pengujian Hipotesis	32
4.2 Pembahasan.....	33

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran	34

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Prinsip <i>Over Load</i> dengan Sistem Tangga	9
2. Operan <i>Short Chip</i>	15
3. Operan <i>Long Chip</i>	16
4. Latihan <i>Long Passing</i>	17
5. Latihan <i>Long Passing</i> Menggunakan Alat Bantu Target.....	17
6. Desain Penelitian	21
7. Bidang Sasaran Tes Tendangan	24
8. Jarak dan Target Tes <i>Long Passing</i> Bobby Charlton	25

DAFTAR TABEL

1. 4.1 Data Hasil Tes <i>Long Passing</i>	30
2. 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata Standar Deviasi dan Varians	31
3. 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal.....	31
4. 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data hasil tes awal dan tes akhir (Tes tendangan <i>long passing</i> Bobby Carlton).....	36
2. Program Latihan	37
3. Penghitungan skor rata-rata Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	39
4. Penghitungan skor rata-rata Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	40
5. Uji Homogenitas Data1	41
6. Daftar Tabel Statistik	42
7. SK Bimbingan.....	46
8. Surat Izin Penelitian	47
9. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	48
10. Dokumentasi Sampel	49
11. Riwayat hidup penulis.....	53