

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....          | <b>i</b>   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                    | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                   | <b>iii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....             | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                 | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....               | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....              | <b>x</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....          | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....         | 1          |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                | 7          |
| 1.3 Defini Operasional.....             | 7          |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....             | 9          |
| 1.5 Kegunaan Penelitian .....           | 9          |
| <b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS</b> .....    | <b>10</b>  |
| 2.1 Kajian Pustaka.....                 | 10         |
| 2.1.1 Pengertian Latihan .....          | 10         |
| 2.1.2 Tujuan Latihan.....               | 11         |
| 2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....      | 12         |
| 2.1.3.1 Prinsip beban lebih.....        | 13         |
| 2.1.3.2 Prinsip Individualisme .....    | 15         |
| 2.1.3.3 Kualitas Latihan.....           | 15         |
| 2.1.3.4 Variasi Latihan.....            | 17         |
| 2.1.3.5 Prinsip Latihan Relaksasi ..... | 19         |
| 2.1.4 Permainan Sepakbola.....          | 20         |

|              |  |           |
|--------------|--|-----------|
| 2.1.4.1      | Pengertian Permainan Sepakbola .....                           | 20        |
| 2.1.5        | Teknik Dasar Sepakbola .....                                   | 21        |
| 2.1.5.1      | Teknik Dasar Shooting .....                                    | 22        |
| 2.1.6        | Alat Bantu Target .....  | 25        |
| 2.1.7        | Latihan Shooting Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor ..... | 26        |
| 2.2          | Hasil Penelitian yang relelan .....                            | 30        |
| 2.3          | Kerangka Konseptual.....                                       | 31        |
| 2.4          | Hipotesis Penelitian .....                                     | 33        |
| <b>BAB 3</b> | <b>PROSEDUR PENELITIAN.....</b>                                | <b>34</b> |
| 3.1          | Metode Penelitian .....  | 34        |
| 3.2          | Variabel Penelitian.....                                       | 35        |
| 3.3          | Desain Penelitian .....  | 35        |
| 3.4          | Populasi dan Sampel .....                                      | 36        |
| 3.4.1        | Populasi .....   | 36        |
| 3.4.2        | Sampel .....   | 37        |
| 3.5          | Teknik Pengumpulan Data .....                                  | 38        |
| 3.6          | Instrumen Penelitian .....                                     | 38        |
| 3.7          | Teknik Analisis Data .....                                     | 40        |
| 3.8          | Langkah-langkah Penelitian .....                               | 44        |
| 3.9          | Waktu dan Tempat Penelitian .....                              | 45        |
| <b>BAB 4</b> | <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                   | <b>46</b> |
| 4.1          | Deskripsi Hasil Penelitian .....                               | 46        |
| 4.1.1        | Pengujian Persyaratan Analisis .....                           | 48        |
| 4.1.1.1      | Pengujian Normalitas Data dari setiap Tes .....                | 48        |
| 4.1.1.2      | Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes .....                   | 49        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| 4.1.1.3 Pengujian Hipotesis .....     | 49        |
| 4.2 Pembahasan Penelitian.....        | 50        |
| <b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>52</b> |
| 5.1 Simpulan .....                    | 52        |
| 5.2 Saran .....                       | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>           | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>        | <b>55</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....   | 46 |
| Tabel 4.2 Hasil Perhitungan skor rata-rata standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes .. | 47 |
| Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas data dari masing-masing Tes .....                       | 48 |
| Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas .....  | 49 |
| Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....  | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Sistem Tangga .....  | 14 |
| Gambar 2.2 Shooting Sepakbola .....   | 25 |
| Gambar 2.3 Alat bantu Ban Motor .....   | 26 |
| Gambar 2.4 Latihan Shooting ke Target Ban Motor di bawah kiri dan kanan gawang .....                  | 29 |
| Gambar 2.5 Latihan Shooting ke Target Ban Motor di Atas kiri dan kanan gawang .....                   | 29 |
| Gambar 2.6 Latihan Shooting ke Target Ban Motor di bawah kanan dan kiri<br>diluar kotak finalti ..... | 30 |
| Gambar 2.7 Latihan Shooting ke Target Ban Motor di atas kanan dan kiri<br>diluar kotak finalti .....  | 30 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian .....  | 36 |
| Gambar 3.2 Tes Shooting Sepakbola .....   | 40 |