

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Konsep Latihan	6
2.1.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	7
2.1.1.3 Prinsip Latihan	9
2.1.1.3.1 Beban Lebih (<i>Over Load</i>)	9
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	11
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	12
2.1.1.4 Komponen Latihan	13
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan	13
	Halaman

2.1.1.4.2	Volume Latihan	14
2.1.1.4.3	<i>Recovery</i>	14
2.1.2	Konsep Permainan Sepak Bola	15
2.1.2.1	Pengertian Permainan Sepak Bola	15
2.1.2.2	Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola	17
2.1.2.2.1	Lapangan Permainan	17
2.1.2.2.2	Perlengkapan Permainan	18
2.1.2.2.3	Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	18
2.1.3	Pentingnya Menguasai Teknik Dasar dalam Sepak Bola	19
2.1.4	Keterampilan Teknik	20
2.1.5	Teknik Dasar Menendang Bola	22
2.1.5.1	Jenis-jenis Tendangan dalam Sepak Bola	22
2.1.5.2	Tujuan Menendang dalam Permainan Sepak Bola	23
2.1.6	<i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola	24
2.1.6.1	Hakikat <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola	24
2.1.6.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola	25
2.1.6.3	Prinsip dan Teknik <i>Shooting</i> ke Gawang dalam Sepak Bola	26
2.1.7	Variasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Target Sasaran	27
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
2.3	Kerangka Konseptual	30
2.4	Hipotesis Penelitian	31
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		
3.1	Metode Penelitian.....	32
3.2	Variabel Penelitian	32
3.3	Desain Penelitian	33
3.4	Populasi dan Sampel	33

	Halaman
3.4.1 Populasi Penelitian	33
3.4.2 Sampel Penelitian	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Langkah-langkah Penelitian	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	40
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	40
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	42
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas	42
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	42
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	43
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	10
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	17
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	18
Gambar 2.4 Teknik <i>Shooting</i> dalam Sepak Bola	27
Gambar 2.5 Gawang yang Sudah Diberi Sasaran Kardus	29
Gambar 2.6 Variasi Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Target Sasaran ..	29
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	33
Gambar 3.2 Diagram Tes <i>Shooting</i>	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	40
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	41
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	41
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	42
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	42
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>)	50
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	51
Lampiran 3. Program Latihan	52
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	56
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	57
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	58
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	59
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	60
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	61
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	63
Lampiran 11. SK Bimbingan	64
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	66
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	69