

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Definisi Oprasional.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Konsep Latihan.....	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Tujuan Latihan.....	8
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	9

	Halaman
2. Sepak Bola.....	16
3. Teknik Dasar dalam Sepak Bola	16
4. Teknik Dasar <i>long passing</i>	18
5. Alat Bantu	19
6. Latihan <i>long passing</i> dengan Alat Bantu Tali	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
C. Anggapan Dasar	22
D. Hipotesis.....	23
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Populasi dan Sample	25
D. Desain Penelitian	26
E. Langkah-langkah Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data	30
I. Waktu dan Tempat Penelitian	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	35
1. Deskripsi Data	35
2. Analisis Uji Persyaratan.....	36

	Halaman
a. Pengujian Normalitas Data.....	36
b. Pengujian Homogenitas Data	37
3. Pengujian Hipotesis	37
a. Analisis Data Hasil Kelas Eksperimen	38
b. Analisis Data Hasil Kelas Control	38
4. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan	39
B. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	42
B. Saran-saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	44
RIWAYAT HIDUP PENULIS	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Prinsip <i>Overload</i> dengan Sistem Tangga.....	10
Gambar 2.2. Latihan <i>Long Passing</i> dengan Alat Bantu Tali	21
Gambar 3.1. Desain Penelitian	27

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Agenda Penelitian	34
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	35
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	35
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	36
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Homogenitas Data	37
Tabel 4.5 Analisis Data Hasil Latihan Kelas Eksperimen.....	38
Tabel 4.6 Analisis Data Hasil Latihan Kelas Kontrol	38
Tabel 4.7 Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Menggunakan Alat Bantu Tali.....	44
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan.....	46
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelas Eksperimen.....	47
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelas Eksperimen	48
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelas Eksperimen	49
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelas Kontrol	50
Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelas Kontrol	51
Lampiran 8. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelas Kontrol	52
Lampiran 9. Uji Perbedaan Hasil Latihan.....	53
Lampiran 10. Daftar Tabel Statistik	54
Lampiran 11. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	59
Lampiran 12. Surat Izin Observasi	60
Lampiran 13. Surat Balasan	61
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	62