

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Definisi Operasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1. Kajian Pustaka.....	9
2.1.1. Sepak bola	9
2.1.2 Latihan.....	17
2.1.4 Shooting	23
2.3 Kerangka Konseptual	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Desain Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6 Instrumen Penelitian.....	33

3.7 Teknik analisis data.....	35
3.8 Langkah langkah Penelitian	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Pembahasan Penelitian	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Simpulan	43
5.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Sepak bola.....	14
Gambar 2.2 Lapangan Sepak bola	15
Gambar 2.3 Sistem Tangga (<i>The Step Type Approach</i>).....	19
Gambar 2.4 Visualisasi Variasi Latihan dengan Awalan <i>dribbling</i> lurus.....	24
Gambar 2.5 Variasi Latihan dengan Awalan <i>dribbling</i> lurus	25
Gambar 2.6 Visualisasi Variasi Latihan dengan Awalan <i>dribbling zig-zag</i>	25
Gambar 2.7 Variasi Latihan dengan Awalan <i>dribbling zig-zag</i>	26
Gambar 2.8 Visualisasi Variasi Latihan dengan kombinasi <i>passing</i>	26
Gambar 2.9 Variasi Latihan dengan latihan dengan kombinasi <i>passing</i>	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.2 Diagram tes <i>shooting</i>	34
Gambar 3.3 Tes <i>shooting</i>	34

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Tes <i>Shooting</i>	38
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Dari Tiap-tiap Tes.....	39
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-masing Tes.....	40
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas.....	40
Tabel 4.5 Hasil pengujian Hipotesis.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Teknik <i>Shooting</i>	47
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (<i>Shooting</i>).	50
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal.....	52
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi,dan Varians Tes Akhir.....	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis.....	54
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal.....	55
Lampiran 7. Tabel Distribusi <i>Chi-kuadrat</i> (X^2).....	56
Lampiran 8. Tabel Distribusi F.....	57
Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....	58
Lampiran 10. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	59
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 12. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	61
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	62
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	64