

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iiiiv
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	<i>vii</i>
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	15
2.3 Kerangka Konseptual	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian.....	18
3.2 Variabel Penelitian.....	18
3.3 Desain Penelitian.....	19
3.4 Populasi dan Sampel	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6 Instrumen Penelitian.....	21
3.7 Teknik Analisis Data	22

	Halaman
3.8 Langkah-langkah Penelitian	25
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	25
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan Penelitian	30
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	32
5.1 Simpulan.....	32
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	35
RIWAYAT HIDUP	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i>	15
Tabel 3. 1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	26
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	27
Tabel 4. 2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians	28
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas data dari masing-masing tes	28
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	29
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Passing inside of the foot</i>	7
Gambar 2. 2 <i>Passing instep</i>	8
Gambar 2. 3 <i>Passing outside the foot</i>	8
Gambar 2. 4 <i>Ball control inside of the foot</i>	9
Gambar 2. 5 <i>Ball control outside of the foot</i>	10
Gambar 2. 6 <i>Ball control dengan bagian bawah sol sepatu</i>	10
Gambar 3. 1 <i>One - Group - Posttest Design</i>	19
Gambar 3. 2 <i>Tes Menyepak dan Menahan Bola</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	36
Lampiran 2. Surat Keputusan Penguji	37
Lampiran 3. Surat Observasi Penelitian.....	38
Lampiran 4. Rancangan Program Latihan	39
Lampiran 5. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	45
Lampiran 6. Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal.....	46
Lampiran 7. Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir.....	47
Lampiran 8. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	48
Lampiran 9. <i>Pre-Test</i> Menyepak dan Menahan Bola.....	49
Lampiran 10. <i>Treatment Small Sided Games</i>	50
Lampiran 11 <i>Post-Test</i> Menyepak dan Menahan Bola	52