

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PRIBADI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.2 Tujuan dan sasaran latihan	8
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan	10
2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola	13
2.1.5 Lapangan Permainan Sepak Bola	14
2.1.6 Perlengkapan Permainan	15
2.1.7 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola	15
2.1.8 Teknik Dasar <i>Shooting</i>	17
2.1.9 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Shooting</i>	19
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	24

	Halaman
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian	27
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	28
3.1 Metode penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Desain Penelitian	29
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Langkah-Langkah Penelitian.....	32
3.8 Teknik Analisis Data	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
BAB 4 PEMBAHASAN	37
4.1. Deskripsi Data	37
4.1.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	37
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48
RIWAYAT HIDUP.....	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Beban Latihan	11
Gambar 2. 2 Lapangan Sepak Bola.....	15
Gambar 2. 3 Bola Sepak.....	15
Gambar 2. 4 Latihan <i>Goaling</i>	20
Gambar 2. 5 Latihan <i>Girshoot</i>	21
Gambar 2. 6 <i>Zig-zag Goal</i>	22
Gambar 2. 7 <i>Bolbal Shoot</i>	23
Gambar 3. 1 Desain Eksperimen.....	29
Gambar 3. 2 Tes Menembak Bola Kerasaran (gawang)	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Tes Awal & Tes Akhir	37
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	40
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data Dari Masing-Masing Tes	40
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>).....	48
Lampiran 2 Program Latihan	49
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan varians Tes Awal	52
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Akhir.....	60
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	61
Lampiran 6 Tabel Distribusi Z-0.....	63
Lampiran 7 Tabel Distribusi <i>Liliefors</i>	64
Lampiran 8 Tabel Distrbusi F	65
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	66
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	67