

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	16
1.1 Latar Belakang Masalah	16
1.2 Rumusan Masalah.....	19
1.3 Definisi Operasional	19
1.4 Tujuan Penelitian	20
1.5 Manfaat Penelitian	20
BAB II TINJAUAN TEORETIS	22
2.1 Kajian Pustaka	22
2.1.1 Pengertian Latihan.....	22
2.1.2 Prinsip Latihan	23
2.1.3 Definisi Sepakbola	29
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	30
2.1.5 Variasi Latihan Menggiring Bola	34
2.1.6 Manfaat variasi menggiring bola.....	36
2.1.7 Bentuk bentuk latihan menggiring bola	38
2.1.8 Variasi Latihan Menggiring Bola <i>Diamond</i>	40
2.1.9 Variasi Menggiring Bola Pola <i>Zig-Zag</i>	41

2.1.10 Variasi Latihan Pola <i>Envelope</i>	42
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	43
2.3 Kerangka Konseptual.....	45
2.4 Hipotesis	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	47
3.1 Metode Penelitian	47
3.2 Variabel Penelitian	47
3.3 Populasi dan Sampel.....	48
3.3.1 Populasi	48
3.3.2 Sampel.....	48
3.4 Desain Penelitian	49
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.6 Instrumen Penelitian	50
3.7 Teknik Analisis Data.....	51
3.8 Langkah-langkah Penelitian	54
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	54
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	58
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	59
4.1.3 Pengujian Hipotesis	60
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian	55
Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest dan Posttest	58
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Pretest dan Posttest	59
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Normalitas Data	60
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	60
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	25
Gambar 2. 2 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	32
Gambar 2. 3 Variasi Dribbling Diamond.....	40
Gambar 2. 4 Lintasan Latihan Menggiring Bola dengan Pola Zig-zag	42
Gambar 2. 5 Lintasan Envelope	43
Gambar 3. 1 Paradigma Sederhana	49
Gambar 3. 2 Instrumen <i>Shuttle Run</i>	51
Gambar 3. 3 Dokumentasi Dengan Atlet SSB Persadatama Kota Bekasi	56
Gambar 3. 4 Atlet Persadatama Kota Bekasi Sedang Latihan	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Penelitian.....	68
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 3 Program Latihan	73
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas, Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians	79
Lampiran 5 Uji Homogenitas	82
Lampiran 6 Uji Hipotesis	83
Lampiran 7 tabel X.....	84
Lampiran 8 Daftar tabel t	85
Lampiran 9 Daftar Tabel F.....	86
Lampiran 10 SK Bimbingan	87
Lampiran 11 Surat Pelaksanaa Penelitian	88
Lampiran 12 Surat Izin Observasi/Penelitian	89