

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	8
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	9
2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	11
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	14
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola	15
2.1.2.1 Sejarah Sepak Bola	15

	Halaman
2.1.2.2 Pengertian Permainan Sepak Bola	16
2.1.2.3 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola	18
2.1.2.3.1 Lapangan Permainan	18
2.1.2.3.2 Perlengkapan Permainan	19
2.1.2.3.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	20
2.1.3 Teknik <i>Heading</i> dalam Permainan Sepak Bola	21
2.1.4 Analisis Gerak <i>Heading</i>	25
2.1.5 Variasi Latihan <i>Heading</i>	26
2.1.5.1 Latihan <i>Heading</i> dengan Berpasangan	26
2.1.5.2 <i>Heading</i> Bola Digantung	28
2.1.5.3 Latihan <i>Heading</i> dengan Membentuk Segitiga	29
2.1.5.4 Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola	30
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	31
2.3 Kerangka Konseptual	31
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Desain Penelitian	34
3.4 Populasi dan Sampel	34
3.4.1 Populasi Penelitian	34
3.4.2 Sampel Penelitian	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Analisis Data	38
3.8 Langkah-langkah Penelitian	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	41

	Halaman
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	42
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	42
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	43
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas	43
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	43
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	44
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	19
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	20
Gambar 2.4 <i>Heading</i> Menggunakan Dahi	23
Gambar 2.5 <i>Heading</i> ke Bawah	23
Gambar 2.6 <i>Dive Header</i>	25
Gambar 2.7 Menyundul Bola dengan Dilempar Teman	27
Gambar 2.8 Variasi Latihan Menyundul Bola dengan Dilempar Teman	27
Gambar 2.9 Latihan <i>Heading</i> Menyundul Bola dengan Bola Digantung	28
Gambar 2.10 Latihan <i>Heading</i> Menyundul Bola dengan Bola Digantung	28
Gambar 2.11 Menyundul bola Membentuk Segitiga	29
Gambar 2.12 Variasi Latihan Menyundul Bola Membentuk Segitiga	29
Gambar 2.13 Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola dengan Berdiri Baris Berjajar	30
Gambar 2.14 Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola dengan Berdiri Baris Berjajar	30
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	34
Gambar 3.2 Tes Menyundul Bola/ <i>Heading</i>	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Peneltian	41
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Heading</i>	42
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	43
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	43
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	43
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Heading</i>)	51
Lampiran 2. Program Latihan	52
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	55
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	56
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	57
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	59
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	60
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	62
Lampiran 10. SK Bimbingan	63
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 12. Pernyataan Melaksanakan Penelitian	65
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel	66
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	70