

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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 KAJIAN TEORITIS	8
2.1. Kajian Pustaka	8
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	20
2.3. Kerangka Konseptual	21
2.4. Hipotesis Penelitian	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	23
3.1. Metode Penelitian.....	23
3.2. Variabel Penelitian	23
3.3. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4. Populasi dan sampel	23
3.5. Teknik Pengumpulan Data	25
3.6. Instrumen Penelitian.....	25
3.7. Teknik Analisis Data	27

3.8.	Langkah- langkah Penelitian	29
3.9.	Waktu dan Tempat Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	33
4.3	Pengujian Hipotesis	34
4.4	Pembahasan	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		36
5.1	Simpulan.....	36
5.2	Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA		37
LAMPIRAN.....		39

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Penambahan beban latihan secara bertahap	9
Gambar 2.2 Visualisasi Variasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran	17
Gambar 2.3 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang	17
Gambar 2.4 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih dahulu.....	18
Gambar 3.1 <i>The-One Group Pretest-Posttest Design</i>	23
Gambar 3.2 Diagram tes menendang bola ke gawang.	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	30
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest dan Post Test</i> tes <i>shooting</i>	31
Tabel 4.2 Hasil Skor Rata-Rata Standar Deviasi dan Varians	32
Tabel 4.3 Uji Lilliefors.....	32
Tabel 4.4 Uji F (Fisher).....	33
Tabel 4.5 Uji t-test (Uji dua pihak)	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Absen Kehadiran	39
Lampiran 2 Materi Program Latihan.....	40
Lampiran 3 Uji normalitas Data (Uji Lilliefors)	47
Lampiran 4 Uji Homogenitas Data (Uji Fisher)	49
Lampiran 5 Uji Hipotesis	50
Lampiran 6 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors	52
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z (0-Z)	53
Lampiran 8 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha= 5\%$)	54
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student	55
Lampiran 10 Surat Keputusan Bimbingan	56
Lampiran 11 Surat Izin Melakukan Penelitian.....	57
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	58
Lampiran 13 Dokumentasi	59