

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
MOTTO.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Pengertian Latihan.....	6
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	7
2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan .....	7
2.1.4 Permainan Sepak Bola.....	11
2.1.5 Lapangan dan Perlengkapan Sepak Bola .....	12
2.1.6 Teknik Dasar Sepak Bola .....	13
2.1.7 Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	15
2.1.8 Variasi Latihan <i>Shooting</i> .....	17
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	27

2.4 Hipotesis .....	27
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Metode Penelitian .....	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi .....	29
3.3.2 Sampel .....	29
3.4 Desain Penelitian .....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.6 Instrumen Penelitian .....	31
3.7 Teknik Analisis Data .....	32
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	37
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
4.1.3 Pengujian Hipotesis .....	39
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1 Waktu dan Kegiatan.....	35
Table 4.1 pretest dan post test ketepatan hasil <i>shooting</i> .....	37
Table 4.2 Mean, Simpangan baku dan Varian .....	38
Table 4.3 Uji Chi-kuadrat.....	38
Table 4.4 Uji F .....	39
Table 4.5 Uji t-tes.....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga .....	8
Gambar 2. 2 Lapangan .....	12
Gambar 2. 3 Bola Sepak.....	13
Gambar 2. 4 latihan <i>side small games</i> .....	19
Gambar 2. 5 latihan <i>shooting after dribble</i> .....	21
Gambar 2. 6 latihan <i>shooting</i> menggunakan gawang kecil.....	22
Gambar 2. 7 latihan <i>shooting after passing</i> .....	24
Gambar 3. 1 Desain Experimen .....	30
Gambar 3. 2 Tes <i>Shooting</i> sepak bola .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
lampiran 1. Program Latihan .....	46
lampiran 2. Hasil Data Tes .....	55
lampiran 3. Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal .....	56
lampiran 4. Rata-rata Simpangan Baku Tes Akhir .....	57
lampiran 5. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis .....	58
Lampiran 6. Table Distribusi Normal .....	59
Lampiran 7. Data Tabel Statistik.....	60
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	61
Lampiran 9. Tabel Distribusi T .....	62
Lampiran 10. Lanjutan distribusi T .....	63
Lampiran 11. SK Penguji .....	64
Lampiran 12. SK Pembimbing .....	65
Lampiran 13. Surat Izin Observasi.....	66
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian .....	67
Lampiran 15. Dokumentasi penelitian .....	68