

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
MOTTO	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Konsep Latihan.....	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Tujuan Latihan.....	9
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
d. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan	17
2. Keterampilan Motorik.....	19
a. Teori Keterampilan Motorik.....	19
b. Tahap-tahap Belajar Gerak (Motorik).....	21
c. Proses Latihan Gerak	23

	Halaman
3. Motivasi Belajar	26
4. Metode Latihan Sistem Blok (Block System) dan Latihan Terpusat (Block Prarctice)	30
a. Tahapan Sistem Latihan	30
b. Konsep Metode Latihan Bersistem	32
5. Permainan Sepakbola.....	33
a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	35
b. Teknik Shooting Sepakbola.....	37
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	41
C. Anggapan Dasar	42
D. Hipotesis	44
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	45
B. Variabel Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel	47
D. Desain Penelitian	48
E. Langkah-langkah Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Instrumen Penelitian	51
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	53
I. Waktu dan Tempat Penelitian	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis	57
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	65
B. Saran-saran	65

	Halaman
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latian Secara Bertahap	13
Gambar 2.2 Teknik Menendang Bola	35
Gambar 2.3 Teknik Menerima Bola	36
Gambar 2.4 Teknik <i>Shooting</i>	36
Gambar 2.5 Teknik Merebut Bola	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian	48
Gambar 3.2 Lapangan Tes Keterampilan <i>Shooting</i>	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku Dan Varian	57
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Distribusi Normal Latihan <i>Shooting</i> Sepak Bola	58
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas	58
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Latihan <i>Shooting</i> Permainan Sepak Bola	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	69
Lampiran 2. Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Sepak Bola	72
Lampiran 3. Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Sepak Bola	73
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Tes Awal, Tes Akhir, dan Selisih Skor	74
Lampiran 5. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Awal.....	75
Lampiran 6. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Akhir	76
Lampiran 7. Pengujian Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	77
Lampiran 8. Daftar Tabel Statistik	78
Lampiran 9. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	83
Lampiran 10. Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian	84
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	85
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 13. Riwayat Hidup	88