

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
MOTTO	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Definisi Operasional	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	8
1. Konsep Latihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Tujuan Latihan.....	9

c. Prinsip-prinsip Latihan	11
d. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan.....	18
2. Latihan dengan Menerapkan Metode <i>Drill</i> dan Metode <i>Games</i>	21
3. Konsep Permainan Sepakbola	29
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
C. Anggapan Dasar	34
D. Hipotesis.....	35

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	37
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Desain Penelitian	40
E. Langkah-langkah Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Pelaksanaan Penelitian.....	53
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	46
I. Waktu dan Tempat Penelitian	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	51
-------------------------	----

B. Pengujian Persyaratan Analisis	51
1. Hasil Penghitungan Normalitas Data Kedua Kelompok Latihan A dan B.....	51
2. Hasil Penghitungan Homogenitas.....	52
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	61
B. Saran-saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	
 RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecapatan.....	17
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan	51
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data	52
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas	52
Tabel 4.4. Uji Peningkatan Latihan Kelompok A dan Kelompok B	53
Tabel 4.5. Uji Perbedaan Peningkatan Latihan Antara Kedua Kelompok.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	14
Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Metode <i>Drill</i>	25
Gambar 2.3 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Metode <i>Games</i>	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	41
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	42
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Dribbling Permainan Sepakbola	65
Lampiran 2. Hasil Tes Keterampilan Dribbling Permainan Sepakbola.....	68
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata Simpangan Baku Dan Varian	69
Lampiran 4. Pengujian Homogenitas Data Kelompok A	71
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis Kelompok A.....	72
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians	
Kelompok B	73
Lampiran 7. Pengujian Homogenitas Data Kelompok B	75
Lampiran 8. Pengujian Hipotesis Kelompok B.....	76
Lampiran 9. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan antara Kelompok	
A dengan Kelompok B.....	77
Lampiran 10. Daftar Tabel Statistik	78
Lampiran 11. Surat Keterangan Bimbingan Skripsi	83
Lampiran 12. Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian	84
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	85
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 15. Riwayat Hidup	91