

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Definisi Operasional	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Kegunaan Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Konsep Latihan	10
2.1.1.1 Pengertian Latihan	10
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	11
2.1.1.3 Prinsip Latihan.....	13
2.1.1.3.1 Beban Lebih (<i>Over Load</i>).....	13
2.1.1.3.1.1 Penambahan Beban	14
2.1.1.3.1.2 <i>Overtraining</i>	15
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	15
2.1.1.3.3 Intensitas latihan	17
2.1.1.3.4 Kualitas Latihan	17

	Halaman
2.1.2 Permainan Sepak Bola	18
2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	18
2.1.2.2 Peraturan Permainan	20
2.1.2.2.1 Lapangan Permainan	20
2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan	21
2.1.2.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	22
2.1.3 Teknik Dasar Menendang Bola	23
2.1.4 Teknik <i>Shooting</i>	24
2.1.5 Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Random Practice</i>	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
2.3 Kerangka Konseptual	32
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	34
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Desain Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.4.1 Populasi Penelitian	35
3.4.2 Sampel Penelitian	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.8 Langkah-langkah Penelitian	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	42
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	44
Hasil Pengujian Normalitas Data	44

	Halaman
Hasil Penghitungan Homogenitas	44
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	44
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	14
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	21
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	22
Gambar 2.4 Tembakan <i>Instep Drive</i>	25
Gambar 2.5 Tembakan <i>Full Volley</i>	25
Gambar 2.6 Tembakan <i>Half Volley</i>	26
Gambar 2.7 Tembakan <i>Side Volley</i>	26
Gambar 2.8 Tembakan <i>Swerving Volley</i>	27
Gambar 2.9 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Metode <i>Random Practice</i>	30
Gambar 2.10 Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Metode <i>Random Practice</i>	31
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	35
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Shooting</i>	38
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i> Sepak Bola	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	17
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	42
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	43
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	43
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	44
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes	44
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	45

	Halaman
DAFTAR TABEL	
	Lampiran 1.
Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>)	51
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>)	52
Lampiran 3. Program Latihan	53
Lampiran 4. Uji Normalitas Tes Awal	55
Lampiran 5. Uji Normalitas Tes Akhir.....	56
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	57
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	59
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	60
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	62
Lampiran 11. SK Bimbingan	63
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	64
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	66

DAFTAR TABEL

XV