

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK

KATA PENGANTAR.....iv

DAFTAR ISI..... vi

DAFTAR GAMBAR..... viii

DAFTAR TABEL.....ix

DAFTAR LAMPIRANx

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah1

1.2 Rumusan Masalah4

1.4 Definisi Operasional.....4

1.5 Tujuan Penelitian5

1.6 Kegunaan Penelitian.....5

BAB 2 TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka.....7

2.1.1. Permainan sepak bola.....7

2.1.2. Pengertian Gawang dan ukuran Gawang.....8

2.1.3 Pengertian Latihan 8

2.1.4 Prinsip latihan9

2.1.5 Kualitas latihan10

2.1.6 Variasi latihan11

2.1.7 Permainan Target.....11

2.1.8 Teknik lemparan penjaga Gawang.....13

2.1.9 Bentuk-bentuk Latihan.....15

2.2 Hasil penelitian yang relevan.....16

2.3 Kerangka Konseptual.....	16
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	16
3.2 Variabel Penelitian.....	16
3.3 Desain Penelitian.....	16
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.5 Instrumen Penelitian	17
3.6 Teknik Analisis Data.....	18
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	23
4.1.2 Deskripsi Data	23
4.1.3 Penyajian Persyaratan Analisis	24
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	25
4.2 Pembahasan.....	26
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN-LAMPIRAN	31
RIWAYAT HIDUP	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Sistem Tangga	10
Gambar 2.2 Gambar Cara Memegang Bola	13
Gambar 2.3 Lemparan Mengayun Ke Atas.....	14
Gambar 2.4. Lemparan Merentang dari Samping.....	14
Gambar 2.5 Lemparan Atas	15
Gambar 2.6 Bentuk Latihan Goalling	15
Gambar 2.7 Bentuk Latihan Bolbal Shoot	16
Gambar 3.1 <i>Desain Penelitian</i>	16
Gambar 3.2 <i>Gambar Pelaksanaan</i>	19

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	22
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Akurasi Lemparan Penjaga Gawang	24
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Masing-masing	24
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing	24
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data Masing-masing Data	25

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir Akurasi Lemparan	
Penjaga Gawang	31
Lampiran 2. Program Latihan	32
Lampiran 3. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	
Tes Awal	34
Lampiran 4. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	
Tes Akhir	35
Lampiran 5. Uji Homogenitas	36
Lampiran 6. Daftar Tabel Statistika	37
Lampiran 7. Sk Pembimbing.....	41
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	42
Lampiran 9. Surat Balasan Penelitian	43
Lampiran 10. Dokumentasi Sampel.....	44