

## DAFTAR ISI

|                                                                 | Halaman    |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                  | <b>i</b>   |
| <b>PERNYATAAN .....</b>                                         | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                            | <b>iii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                     | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                          | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                      | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                       | <b>x</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                   | <b>1</b>   |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....                               | 1          |
| 1.2. Rumusan Masalah .....                                      | 6          |
| 1.3. Definisi Operasional.....                                  | 6          |
| 1.4. Tujuan Penelitian.....                                     | 7          |
| 1.5. Kegunaan penelitian.....                                   | 7          |
| <b>BAB II TUJUAN TEORETIS.....</b>                              | <b>9</b>   |
| 2.1. Kajian Teoretis .....                                      | 9          |
| 2.1.1. Pengertian Permainan Sepak Bola .....                    | 9          |
| 2.1.2. Teknik Dasar Sepak Bola .....                            | 10         |
| 2.1.3. Teknik Penalti dalam Sepak bola .....                    | 13         |
| 2.1.4. Analisis Biomekanika Menendang Bola secara Anatomi ..... | 14         |
| 2.1.5. Konsep Latihan .....                                     | 17         |
| 2.1.6. Kajian Biomekanika Teori Fisika Tendangan Penalti .....  | 23         |
| 2.1.7. Kondisi Fisik .....                                      | 29         |
| 2.1.8. Hakikat Latihan Menendang Bola Ke Target .....           | 33         |
| 2.1.9. Latihan Menendang Bola ke Target.....                    | 34         |
| 2.2. Penelitian yang Relevan.....                               | 37         |
| 2.3. Kerangka Konseptual.....                                   | 37         |
| 2.4. Hipotesis penelitian .....                                 | 39         |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>             | <b>40</b> |
| 3.1. Metode Penelitian.....                         | 40        |
| 3.2. Variabel Penelitian .....                      | 40        |
| 3.3. Desain Penelitian .....                        | 41        |
| 3.4. Populasi Dan Sample.....                       | 42        |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data.....                   | 43        |
| 3.6. Instrumen Penelitian.....                      | 43        |
| 3.7. Langkah-Langkah Penelitian .....               | 45        |
| 3.8. Teknik Analisa Data.....                       | 46        |
| 3.9. Waktu Dan Tempat Penelitian.....               | 49        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>50</b> |
| 4.1. Hasil penelitian .....                         | 50        |
| 4.2. Pengujian persyaratan analisis.....            | 51        |
| 4.2.1. Pengujian normalitas.....                    | 51        |
| 4.2.2. Pengujian homogenitas data .....             | 51        |
| 4.3. Pengujian hipotesis.....                       | 52        |
| 4.4. Pembahasan .....                               | 52        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                          | <b>55</b> |
| 5.1. Kesimpulan .....                               | 55        |
| 5.2. Saran.....                                     | 55        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>56</b> |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>                     | <b>58</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                      | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1.5 Prinsip <i>over load</i> dengan sistem tangga.....      | 19      |
| Gambar 2.1.6 Tuas Anatomik Kelas 3 .....                             | 24      |
| Gambar 2.1.6.1 Otot Quadriceps Femoris .....                         | 25      |
| Gambar 2.1.6.2 Gerakan Bandul ( <i>swing</i> ) .....                 | 26      |
| Gambar 2.1.6.3 Jarak (S) Ujung Kaki dengan Titik Sasaran (Bola)..... | 27      |
| Gambar 2.1.6.4 Tahap Follow Through Tendangan Penalti.....           | 28      |
| Gambar 3.3 Desain Penelitian.....                                    | 42      |
| Gambar 3.6 Diagram Tes Tendangan Penalti .....                       | 45      |

## DAFTAR TABEL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kelincahan..... | 50 |
| Tabel 4.2 Mean, Simpangan Baku dan Varians .....                       | 51 |
| Tabel 4.3 Uji Chi-kuadrat.....                                         | 51 |
| Tabel 4.4 Uji F (Fisher).....                                          | 52 |
| Tabel 4.5 Uji t-test.....                                              | 52 |