

DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoretis.....	3
2. Manfaat Praktis	4
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	5
A. Hakikat Sepak Bola.....	5
1. Pengertian Sepak Bola	5
2. Sarana dan Peraturan dalam Permainan Sepak Bola.....	6
3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	8
B. Hakikat <i>Shooting</i>	13
1. Pengertian <i>Shooting</i>	13
2. Teknik Dasar Melakukan <i>Shooting</i>	14
3. Tujuan Melakukan <i>Shooting</i>	16
C. Hakikat Latihan.....	18
1. Pengertian Latihan	18
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	19
3. Tujuan Latihan	21

D. Hakikat Modifikasi Latihan	21
1. Pengertian Modifikasi Latihan	21
2. Tujuan Modifikasi Latihan	22
3. Bentuk-bentuk Modifikasi Latihan	24
E. Penelitian yang Relevan	31
F. Anggapan Dasar	31
G. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Desain Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Definisi Variabel	36
E. Instrument Tes	37
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	43
H. Jadwal Penelitian	45
I. Program Latihan	45
J. Program Latihan Harian	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Hasil Penelitian	64
B. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Variabel X.....	39
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Variabel Y	40
Tabel 3.4 Sistem Penilaian	42
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian	45
Tabel 3.6 Program Latihan Harian	48
Tabel 3.7 Program Latihan Harian 1	51
Tabel 3.8 Program Latihan Harian 2	52
Tabel 3.9 Program Latihan Harian 3	53
Tabel 3.10 Program Latihan Harian 4	54
Tabel 3.11 Program Latihan Harian 5	55
Tabel 3.12 Program Latihan Harian 6	56
Tabel 3.13 Program Latihan Harian 7	57
Tabel 3.14 Program Latihan Harian 8	58
Tabel 3.15 Program Latihan Harian 9	59
Tabel 3.16 Program Latihan Harian 10	60
Tabel 3.17 Program Latihan Harian 11	61
Tabel 3.18 Program Latihan Harian 12	62
Tabel 4.1 Daftar Nilai Pretest dan Posttest.....	64
Tabel 4.2 Daftar Rata-rata Nilai Pretest dan Posttest	65
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest	66
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	68
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Sepak Bola.....	7
Gambar 2. 2 Ukuran dan Bentuk Bola	7
Gambar 2. 3 Ukuran Gawang Sepak Bola	8
Gambar 2. 4 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam....	10
Gambar 2. 5 Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	10
Gambar 2. 6 Teknik Menghentikan Bola dengan Kepala	11
Gambar 2. 7 Teknik Menggiring Bola	12
Gambar 2. 8 Teknik Merebut Bola.....	13
Gambar 3.1 Pembagian Wilayah Skoring	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 2 Surat Persetujuan Izin Penelitian.....	79
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli Materi Program Latihan	80
Lampiran 4 Surat Izin Orangtua.....	81
Lampiran 5 Surat Izin Orang Tua.....	82
Lampiran 6 Pemberian 10 Program Modifikasi Latihan.....	83
Lampiran 7 Pemberian 10 Program Modifikasi Latihan.....	84
Lampiran 8 Pemberian 10 Program Modifikasi Latihan.....	85
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	86