

## DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Pengertian Sepakbola .....	8
B. Fase-Fase dalam Penguasaan Keterampilan .....	9
1. Tahap Kognitif .....	10
2. Tahap Asosiatif.....	10
3. Tahap Otomatisasi .....	11
C. Penguasaan Keterampilan Gerak ( <i>Motor Skill Acquisition</i> ).....	11
D. Teknik Dasar Sepakbola .....	14

E. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	16
1. Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	17
2. Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	18
3. Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Punggung Kaki .....	19
F. Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	19
G. Metode <i>Circuit Training</i> .....	20
H. Asumsi Dasar .....	22
I. Hipotesis.....	25

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Teknik Penarikan Sampel .....	28
C. Desain Penelitian .....	28
D. Defenisi Operasional .....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Pelaksanaan Latihan .....	32
G. Prosedur Pengolahan Data.....	35
1. Uji Rata-Rata.....	36
2. Uji Simpangan Baku.....	36
3. Uji Normalitas .....	36
4. Uji Homogenitas .....	37
5. Uji Hipotesis .....	38

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data.....	39
1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	39

2. Uji Homogenitas.....	40
3. Uji Normalitas.....	41
4. Pengujian Hipotesis .....	42
B. Diskusi Penemuan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Contoh Pelaksanaan Program Latihan.....	34
Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir dan Tes Awal Metode <i>Circuit Training</i> dan Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 4.2	Hasil Pengujian Homogenitas (dua varians) Kelompok Metode <i>Circuit Training</i> Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 4.3	Hasil Pengujian Lilifors Metode <i>Circuit Training</i> dan Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.4	Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Kelompok Metode <i>Circuit Training</i> dan Kontrol.....	43
Tabel 4.5	Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode <i>Circuit Training</i> .....	44
Tabel 4.6	Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	18
Gambar 2.2	Teknik <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	18
Gambar 2.3	Teknik <i>Dribbling</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	19
Gambar 2.4	Bentuk Latihan <i>Circuit Training</i> .....	21
Gambar 3.1	Langkah-langkah Pengambilan dan Pengolahan Data.....	29
Gambar 3.2	Tes <i>Slalom Dribbling</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal, Tes Akhir dan Gain Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	51
Lampiran 2. Data Hasil Perhitungan Rata-rata Kelompok <i>Circuit Training</i> .....	52
Lampiran 3. Data Hasil Perhitungan Rata-rata Kelompok Kontrol.....	53
Lampiran 4. Grafik Perbandingan hasil Tes awal dan Tes Akhir Metode <i>Circuit Training</i> dan Kelompok Kontrol.....	54
Lampiran 5. Data Hasil Tes Simpangan Baku Metode <i>Circuit Training</i> .....	55
Lampiran 6. Data Hasil Tes Simpangan Baku Kelompok Kontrol.....	57
Lampiran 7. Uji Homogenitas Tes Awal, Tes Akhir dan Gain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	59
Lampiran 10. Uji Normalitas Tes Awal, Tes Akhir dan Gain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	62
Lampiran 14. Uji Signifikansi Kesamaan Dua Rata-rata.....	66
Lampiran 15. Tabel Lilifors.....	69
Lampiran 16. Tabel Nilai Z Distribusi Normal Standar.....	70
Lampiran 17. Tabel Distribusi T.....	71
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	72

Lampiran19. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi.....	79
Lampiran20. Daftar Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi.....	80
Lampiran21. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	82
Lampiran23. Kartu bimbingan Skripsi.....	83