

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Lembar Pengesahan</b> .....	i
<b>Lembar Persembahan</b> .....	ii
<b>Lembar Pernyataan</b> .....	iii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iv
<b>Ucapan Terima Kasih</b> .....	v
<b>Abstrak</b> .....	vi
<b>Daftar Isi</b> .....	vii
<b>Daftar Gambar</b> .....	ix
<b>Daftar Tabel</b> .....	x
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Batasan Penelitian .....	9
F. Definisi Istilah .....	9
G. Struktur Organisasi Skripsi .....	10
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
A. Hakikat Latihan <i>Imagery</i> .....	11
1. Pengertian Mental <i>Imagery</i> .....	11
2. Dasar Latihan <i>Imagery</i> .....	12
3. Prosedur Latihan Mental <i>Imagery</i> .....	14
4. Waktu Dalam Latihan Mental <i>Imagery</i> .....	18
5. Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Latihan Mental <i>Imagery</i> .....	19
6. Tujuan dan Mafaat Latihan <i>Imagery</i> .....	22
7. Pengertian Sepakbola .....	24
8. Karakteristik Sepakbola .....	25
9. Keterampilan Bermain Sepakbola .....	27

10. Teknik Dasar Sepakbola .....	27
11. Hakikat Tendangan Jarak Pendek ( <i>Short Pass</i> ) .....	29
12. Hakikat Menghentikan Bola ( <i>Stopping</i> ) .....	37
13. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Mengoper ( <i>Passing</i> ) dan Menerima Bola ( <i>Stopping</i> ) .....	43
14. Hakikat Ekstrakurikuler .....	44
15. Jenis Ekstrakurikuler .....	45
16. Tujuan Ekstrakurikuler .....	47
B. Anggapan Dasar .....	48
C. Hipotesis .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Metode Penelitian .....	51
B. Desain Penelitian .....	52
C. Instrumen Penelitian .....	54
D. Prosedur Pengambilan Data Penelitian .....	57
E. Populasi dan Sampel .....	58
1. Populasi .....	58
2. Sampel .....	58
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	60
G. Prosedur Pengolahan Data .....	61
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Pengolahan Data .....	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	65
C. Pengujian Analisis Penelitian .....	67
D. Diskusi Penemuan .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	72
C. Implikasi .....	73
Daftar Pustaka .....	74
Lampiran .....	78