

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Batasan Penelitian.....	8
F. Definisi Istilah.....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS, ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS	
A. Tinjauan Teoritis.....	11
1. Sepak bola.....	11
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	14
3. Teknik Dasar Mengumpan Dan Menerima bola (<i>Passing-Stopping</i>)...	16
4. Teknik Dasar Menggiring bola (<i>Dribbling</i>).....	27
5. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>).....	31
6. Latihan Terpusat dan Latihan Acak.....	41
7. Perbandingan Metode Latihan Terpusat dan Latihan Acak.....	44

Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

8. Pengaruh Metode Latihan Terpusat terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing, Dribbling, dan Shooting</i> Sepak Bola.....	46
9. Pengaruh Metode Latihan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing, Dribbling, dan Shooting</i> Sepak Bola.....	47
B. Anggapan Dasar.....	47
C. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	51
B. Desain Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel	55
D. Instrumen Penelitian.....	55
E. Pelaksanaan Penelitian.....	61
F. Prosedur Pengolahan Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	68
B. Diskusi Penemuan.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78

DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	143



Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Table 2.1	Analisis Gerak Kunci Keberhasilan Teknik Operan.....	21
Tabel 2.2	Analisis Gerak Kunci Keberhasilan Teknik Menerima atau Menghentikan Bola	26
Tabel 2.3	Analisis Gerak Kunci Keberhasilan Teknik Menggiring Bola....	30
Tabel 2.4	Analisis Gerak Kunci Keberhasilan Teknik Tembakan.....	38
Tabel 2.5	Kelebihan Dan Kelemahan Metode Latihan Terpusat.....	44
Tabel 2.6	Kelebihan Dan Kelemahan Metode Latihan Acak.....	45
Tabel 4.1	Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Peningkatan Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola.....	68
Tabel 4.2	Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Varians) Kedua Kelompok.....	70
Tabel 4.3	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen.....	71
Tabel 4.4	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Setelah Eksperimen.....	71
Tabel 4.5	Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Kelompok.....	72
Tabel 4.6	Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	74

Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Muaro Lubis, 2013

Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagian Kaki yang Digunakan untuk Menendang.....	17
Gambar 2.2	Teknik Operan <i>Inside Of The Foot</i>	18
Gambar 2.3	Teknik Operan <i>Outside Of The Foot</i>	19
Gambar 2.4	Teknik Operan <i>Instep</i>	20
Gambar 2.5	Teknik Menerima Bola <i>inside of the foot</i>	24
Gambar 2.6	Teknik Menerima Bola <i>outside of the foot</i>	25
Gambar 2.7	Teknik Menggiring bola dengan Kontrol Rapat.....	29
Gambar 2.8	Teknik Menggiring bola dengan Cepat.....	30
Gambar 2.9	Teknik Menendang dengan Punggung kaki.....	32
Gambar 2.10	Teknik Tembakan <i>Instep Drive</i>	34
Gambar 2.11	Teknik Tembakan <i>Full Volley</i>	35
Gambar 2.12	Teknik Tembakan <i>Half Volley</i>	36
Gambar 2.13	Teknik Tembakan <i>Side Volley</i>	37
Gambar 2.14	Teknik Tembakan <i>Swerving</i>	38
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	52
Gambar 3.2	Langkah-Langkah Penelitian.....	54
Gambar 3.3	Diagram Tes Passing-Stopping.....	57
Gambar 3.4	Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	59

Gambar 3.5 Diagram Lapangan Tes Menendang Bola ke Gawang..... 61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir.....	81
2. Menghitung Rata-rata	85
3. Menghitung Simpangan Baku	89
4. Hasil Uji Normalitas	93
5. Perhitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok	101
6. Uji Kesamaan Dua Rata-rata	105
7. Uji Signifikasi Perbedaan Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> , <i>Dribbling</i> dan <i>Shooting</i> dalam Sepak Bola.....	111
8. Daftar Tabel Distribusi T.....	115
9. Daftar Tabel I.....	116
10. Daftar Tabel Distribusi F.....	117
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors	118
12. Program Latihan Kelompok Eksperimen “A”(Latihan Terpusat).....	119
13. Program Latihan Kelompok Eksperimen “B”(Latihan Acak).....	122
14. Program Peningkatan Volume Latihan.....	125
15. Tabel Hasil Tes Awal <i>Passing</i> , <i>Dribbling</i> , dan <i>Shooting</i> PemainPSBUM...	126
16. Tabel Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> , <i>Dribbling</i> , dan <i>Shooting</i> PemainPSBUM..	129
17. Jadwal Latihan	132
18. Daftar Hadir Sampel Penelitian	133
19. Gambar Hasil Penelitian	135
20. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Dosen Pembimbing.....	137

21. Surat Izin Penelitian.....	141
22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	142

