

## DAFTAR ISI

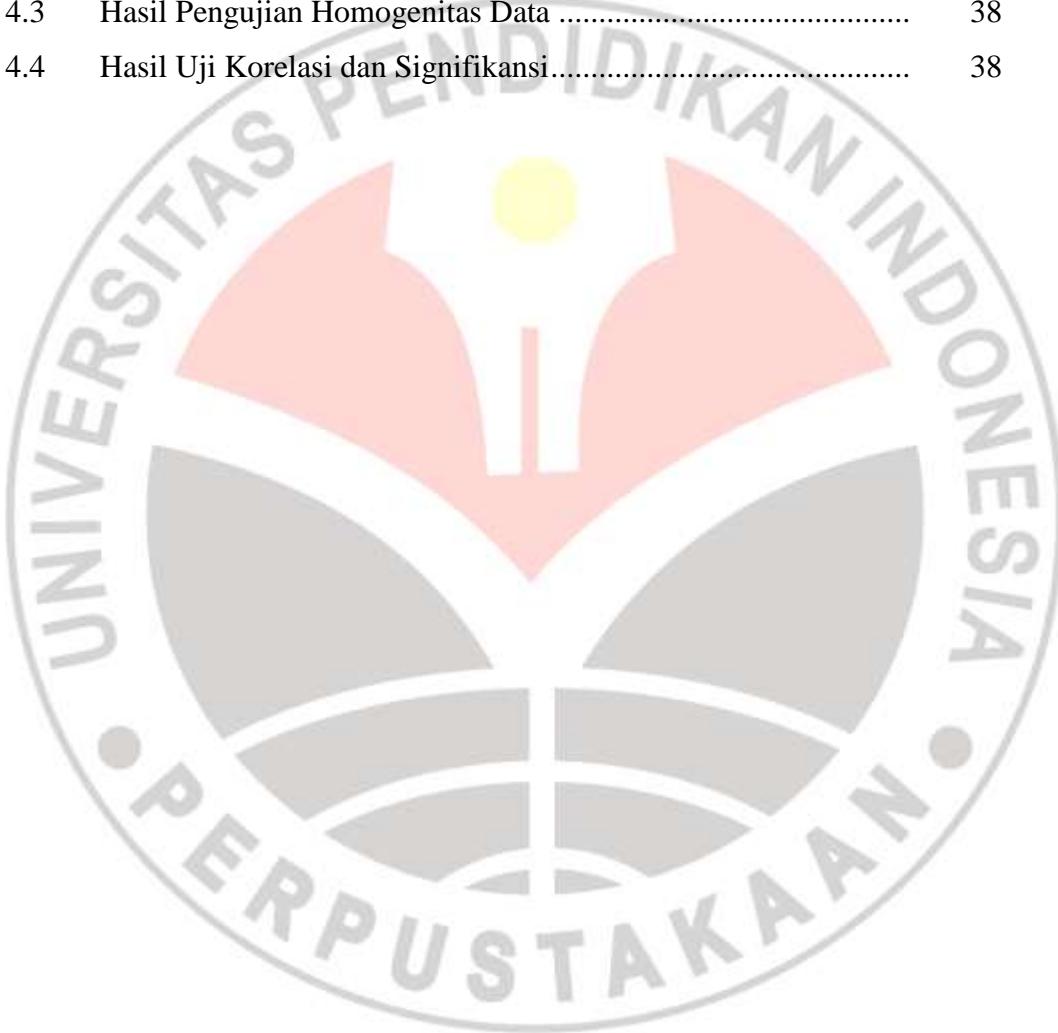
	Halaman
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Anggapan Dasar.....	4
F. Hipotesis.....	5
G. Batasan Penelitian.....	5
H. Definisi Operasional.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Hakikat Sepakbola .....	8
B. Teknik Dasar Sepakbola .....	8
1. Teknik tanpa bola (Teknik badan) .....	9
a. Teknik Lari.....	9
b. Teknik Melompat .....	10
c. Gerak Tipu Tanpa Bola.....	10
2. Teknik Dengan Bola .....	10
C. <i>Shooting</i> (menembak bola ke gawang).....	14
1. Pengertian <i>shooting</i> .....	14

2. Cara melakukan <i>shooting</i> .....	15
D. Kekuatan Otot Tungkai Kaki .....	19
E. Flexibilitas (kelenturan) .....	21
a. Melatih Kelenturan (Flexibilitas) tubuh.....	22
1. Manfaat Melakukan Latihan Kelenturan.....	22
2. Bentuk-bentuk Latihan Kelenturan.....	22
a. Peregangan Dinamis.....	22
b. Peregangan Statis.....	23
c. Peregangan Pasif.....	23
d. Peregangan Kontraksi Relaksasi.....	23
F. Sekolah Sepakbola (SSB) .....	24
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25
A. Metode Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel.....	26
C. Instrumen Penelitian .....	27
1. Tes <i>Shooting</i> .....	27
2. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	28
3. <i>Sit And Reach Flexibility Test</i> .....	29
D. Pengumpulan Data .....	31
E. Analisis Data .....	31
F. Prosedur Penelitian .....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
1. Konversi T-Skor .....	32
1.1 Mencari skor rata-rata.....	33
1.2 Mencari simpangan baku.....	33
1.3 Mengkonversikan data mentah ke dalam T-skor.....	33
2. Pengolahan Data .....	33
2.1 Mencari normalitas data dengan Kolmogorov Smirnov....	34

2.2 Mengolah data dan menguji homogenitas dengan <i>oneway anova</i> dengan program spss 16.....	34
2.3 <i>Correlate Bivariate</i> .....	34
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN ....</b>	<b>35</b>
A. Pengolahan Data .....	35
B. Analisis Data.....	36
1. Uji Normalitas.....	36
2. Uji Homogenitas dan Uji Signifikansi.....	37
3. Uji korelasi dan Uji Signifikansi.....	38
4. Signifikansi Hasil Korelasi.....	39
C. Diskusi Temuan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
4.1	Hasil Rata-Rata Simpangan Baku.....	35
4.2	Hasil Pengujian Normalitas Data .....	37
4.3	Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	38
4.4	Hasil Uji Korelasi dan Signifikansi.....	38



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Teknik menendang bola.....	10
2.2	Teknik menerima atau menghentikaan bola.....	11
2.3	Teknik menyundul bola.....	11
2.4	Teknik menggiring bola atau <i>dribbling</i> .....	12
2.5	Teknik melempar bola .....	12
2.6	Teknik menipu lawan.....	13
2.7	Teknik merbut bola.....	13
2.8	Teknik menjaga gawang.....	14
3.1	Desain Penelitian .....	26
3.2	<i>Test shooting</i> .....	28
3.3	Standar Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	29
3.4	Standar <i>Flexibility Test</i> .....	30
3.5	Prosedur Penelitian.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran A.1 Tabel Hasil Tes .....	44
Lampiran A.2 Tabel Konversi T-Skor .....	45
Lampiran A.3 Surat Ijin Peminjaman Alat .....	46
Lampiran A.4 Surat Keputusan (SK) Skripsi .....	47
Lampiran A.5 Hasil Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	49
Lampiran A.6 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	50
Lampiran A.7 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	51
Lampiran A.8 Hasil Uji Signifikansi .....	52
Lampiran C Photo Penelitian .....	53