

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	V
DAFTAR TABEL.....	VIII
DAFTAR BAGAN.....	IX
DAFTAR GAMBAR.....	X
DAFTAR LAMPIRAN.....	XI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	5
E. Pembatasan penelitian.....	6
F. Penjelasan istilah.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS, ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS...8	
A. Tinjauan teoritis.....	8
1. Sepak bola.....	8
2. Karakteristik gerakan permainan sepak bola.....	9
3. Teknik dasar permainan sepak bola.....	10
3.1. Teknik tanpa bola (teknik badan).....	10
3.2. Teknik dengan bola.....	10

Asum Sumirat, 2014

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun) di probaya fc

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

3.2.1. Teknik menendang bola (kicking).....	10
3.2.2. Teknik menahan bola (stopping).....	11
3.2.3. Teknik menggiring bola (dribbling).....	11
3.2.4. Teknik geraktipu dengan bola.....	12
3.2.5. Teknik menyundul bola (heading).....	12
3.2.6. Teknik merampas bola (tackling).....	12
3.2.7. Melempar bola kedalam (throw-in).....	12
3.2.8. Teknik penjagaan gawang (goal keeping).....	12
3.2.9. Teknik dribling dalam permainan sepak bola.....	12
4. Kelincahan (agility).....	16
4.1. Bentuk-bentuk latihan agility.....	16
5. Metode latihan.....	18
B. Anggapan dasar.....	19
C. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Metode penelitian.....	22
B. Desain penelitian.....	22
C. Populasi dan sampel penelitian.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	25
D. Instrumen penelitian.....	25
E. Waktu dan tempat pelaksanaan tes.....	27
F. Prosedur pengolahan dan analisis data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil penelitian dan pembahasan.....	31
B. Diskusi penelitian.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37

Asum Sumirat, 2014

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun)di probaya fc

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

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41



Asum Sumirat, 2014

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun) di probaya fc

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