

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>SANWACANA .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>

### **I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5

## II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Sepakbola	
1. Pengertian Sepakbola .....	7
2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola.....	8
3. Keterampilan Teknik dasar sepakbola .....	11
4. Teknik Dasar Menembak Bola ( <i>shooting</i> ) .....	12
B. Teori Latihan	
1. Prinsip overload (beban lebih) .....	14
2. Prinsip reversibility (kembali asal) .....	15
3. Prinsip kekhususan.....	15
C. Kerangka Pikir.....	16
D. Hipotesis.....	17

## III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian .....	18
B. Variabel Penelitian .....	18
C. Populasi Dan Sampel	
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	20
D. Tempat Dan Pelaksanaan Penelitian	
1. Tempat Penelitian .....	21
2. Pelaksanaan Penelitian .....	21
E. Desain Penelitian .....	21
F. Teknik Pengambilan Data.....	21
G. Instrumen Penelitian .....	22
H. Teknik Analisis Data.....	24
1. Uji Normalitas.....	24
2. Uji Homogenitas .....	25
3. Uji Hipotesis .....	25

## IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	26
1. Hasil tes <i>shooting</i> sepakbola pada mahasiswa kelompok eksperimen.....	26
2. Hasil Tes <i>Shooting</i> sepakbola Pada Mahasiswa Kelompok Kontrol .....	28
3. Perbandingan Hasil Tes <i>Shooting</i> sepakbola Pada Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol....	30

B. Hasil Analisis Data	
1. Uji Prasyarat Analisis	
a. Uji Normalitas .....	32
b. Uji Homogenitas .....	33
2. Uji Hipotesis .....	34
a. Hipotesis Pertama.....	34
b. Hipotesis Kedua .....	36
C. Pembahasan	
1. Hasil tes <i>shooting</i> mahasiswa sesuai dengan klasifikasi tes <i>shooting</i> sepakbola.....	38
2. Pengaruh Program Latihan <i>Wallpass</i> Terhadap <i>shooting</i> sepakbola.....	38
3. Perbedaan tes kemampuan <i>shooting</i> sepakbola antara mahasiswa yang diberi perlakuan dengan mahasiswa yang tidak diberi perlakuan .....	39
4. Solusi Permasalahan Bagi Mahasiswa Yang Memiliki Kemampuan <i>Shooting</i> sepakbola Rendah .....	40

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN