

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Teoritis.....	9
2.1.1 Hakikat Permainan Sepakbola .....	9
2.1.2 Hakikat <i>Heading</i> .....	11
2.1.3. Hakikat Latihan .....	14
2.1.4 Hakikat Latihan Teknik.....	18
2.1.5 Model Variasi Latihan <i>Heading</i> .....	20
2.2 Penelitian Yang Relevan .....	27
2.3 Kerangka Berfikir.....	28
2.4 Hipotesis.....	31

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	32
3.2 Populasi Dan Sampel .....	33
3.3 Metode Penelitian.....	34
3.4 Desain Penelitian.....	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	40
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post Test</i> Pengaruh Latihan <i>Heading</i> Terhadap Kemampuan <i>Heading</i> Pada Pemain Usia 15-16 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Patriot Medan Tahun 2022 .....	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
4.2.1 Mencari Rata-Rata Dan Simpangan Baku .....	42
4.2.2 Uji Normalitas .....	42
4.2.3 Uji Homogenitas .....	43
4.3 Pengujian Hipotesis .....	43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
5.1 Kesimpulan .....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>