

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I :PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BABII : LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Shooting</i>	10
3. Hakikat Latihan	14
3.1. Prinsip Intensitas Latihan.....	15
3.2. Prinsip Individualisasi.....	17
3.3. Prinsip Spesialisasi.....	18
3.4. Kualitas Latihan.....	18
3.5. Prinsip Variasi Dalam Latihan.....	19
3.6. Prinsip Lama Latihan.....	20
3.7. Prinsip Pengembangan Menyeluruh.....	20
3.8. Prinsip <i>Overload</i>	21
3.9. Prinsip Latihan Rileksasi.....	23
4. Hakikat Latihan <i>Shooting After Dribble</i>	23
5. Hakikat Latihan <i>Running With The Ball And Shooting</i>	25

B. Kerangka Berfikir.....	28
C. Hipotesis.....	30
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
1. Lokasi Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	33
2. Sample.....	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Desain Penelitian.....	34
E. Instrumen penelitian dan Proses Pelaksanaan.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV :HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi dan Data Penelitian.....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	53