

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PERSEMPAHAN.....</b>                                | <b>i</b>    |
| <b>RINGKASAN .....</b>  | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                    | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                     | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                  | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                      |             |
| A. Latar Belakang.....  | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                 | 9           |
| C. Pembatasan Masalah .....                                   | 10          |
| D. Perumusan Masalah .....                                    | 10          |
| E. Kegunaan Penelitian.....                                   | 11          |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b> |             |
| A. Kerangka Teori .....                                       | 12          |
| 1. Hakikat Metode Latihan.....                                | 12          |
| 2. Hakikat Metode Latihan <i>Drill</i> .....                  | 17          |
| 3. Hakikat Metode Latihan Taktis .....                        | 21          |
| 4. Hakikat Keterampilan <i>Shooting</i> Sepakbola .....       | 26          |
| B. Kerangka Berpikir .....                                    | 62          |
| C. Hipotesis .....  | 65          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                          |             |
| A. Tujuan Penelitian .....                                    | 66          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                           | 66          |
| C. Metode Penelitian .....                                    | 67          |
| D. Populasi dan Sampel.....                                   | 68          |

|   |    |
|---|----|
| E. Instrumen Penelitian .....                 | 71 |
| F. Teknik dan Pengumpulan Data.....           | 73 |
| G. Teknik Analisis Data .....                 | 74 |
| H. Hipotesis Statistik.....                   | 76 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Deskripsi Data .....                       | 77 |
| B. Pengujian Hipotesis .....                  | 85 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan .....                           | 88 |
| B. Saran .....                                | 88 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                    | 91 |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                         | 93 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |     |
|--|-----|
| Gambar 1 Bentuk Metode Latihan <i>Drill</i> .....                | 20  |
| Gambar 2 Bentuk Metode Latihan Taktis .....                      | 25  |
| Gambar 3 Persiapan Melakukan <i>Shooting</i> .....               | 37  |
| Gambar 4 Pelaksanaan Melakukan <i>Shooting</i> .....             | 38  |
| Gambar 5 <i>Follow Through</i> .....                             | 39  |
| Gambar 6 Tahap Persiapan <i>Shooting</i> .....                   | 41  |
| Gambar 7 Tahap Pelaksanaan <i>Shooting</i> .....                 | 42  |
| Gambar 8 Tahap <i>Follow Through</i> .....                       | 43  |
| Gambar 9 Letak Kaki Tumpu Dengan Punggung Kaki .....             | 47  |
| Gambar 10 Kaki Ayun.....   | 48  |
| Gambar 11 Posisi Bagian Bola Yang Ditendang.....                 | 49  |
| Gambar 12 Tendangan Dengan Punggung Kaki .....                   | 50  |
| Gambar 13 Pandangan Mata Saat Melakukan Tendangan .....          | 51  |
| Gambar 14 Otot Tungkai Bagian Bawah .....                        | 53  |
| Gambar 15 Otot Paha Bagian Depan dan Belakang .....              | 54  |
| Gambar 16 Gerak Biomekanik Saat <i>Shooting</i> .....            | 57  |
| Gambar 17 Pemain Depan Liverpool.....                            | 59  |
| Gambar 18 Design Penelitian .....                                | 68  |
| Gambar 19 <i>Test Shooting</i> .....                             | 72  |
| Gambar 20 Histogram Data Awal Metode Latihan <i>Drill</i> .....  | 78  |
| Gambar 21 Histogram Data Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> ..... | 80  |
| Gambar 22 Histogram Data Awal Metode Latihan Taktis .....        | 82  |
| Gambar 23 Histogram Data Akhir Metode Latihan Taktis .....       | 84  |
| Gambar 24 Foto Instrumen Tes <i>Shooting</i> .....               | 161 |
| Gambar 25 Perlengkapan dan Peralatan Penelitian .....            | 161 |
| Gambar 26 <i>Briefing</i> Sebelum Pelaksanaan Tes Awal .....     | 162 |
| Gambar 27 Pelaksanaan Tes Awal.....                              | 162 |

|  |     |
|--|-----|
| Gambar 28 Pelaksanaan <i>Treatment</i> ..... | 163 |
| Gambar 29 Pelaksanaan Tes Akhir .....        | 165 |

## DAFTAR TABEL

|   |     |
|---|-----|
| Tabel 1 Kelebihan dari Metode Latihan <i>Drill</i> dan Taktis .....       | 61  |
| Tabel 2 Kekurangan dari Metode Latihan <i>Drill</i> dan Taktis .....      | 61  |
| Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan <i>Drill</i> .....  | 77  |
| Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> ..... | 79  |
| Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan Taktis .....        | 81  |
| Tabel 6 Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan Taktis .....       | 83  |
| Tabel 7 Data Tes Awal Metode Latihan <i>Drill</i> .....                   | 93  |
| Tabel 8 Data Tes Awal Metode Latihan Taktis .....                         | 93  |
| Tabel 9 Data Tes Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> .....                  | 94  |
| Tabel 10 Data Tes Akhir Metode Latihan Taktis .....                       | 94  |
| Tabel 11 Perhitungan Data Awal Metode Latihan <i>Drill</i> .....          | 95  |
| Tabel 12 Perhitungan Data Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> .....         | 97  |
| Tabel 13 Perhitungan Data Awal Metode Latihan Taktis .....                | 99  |
| Tabel 14 Perhitungan Data Akhir Metode Latihan Taktis .....               | 101 |
| Tabel 15 Perhitungan Uji-t Paired Metode Latihan <i>Drill</i> .....       | 103 |
| Tabel 16 Perhitungan Uji-t Paired Metode Latihan Taktis .....             | 105 |
| Tabel 17 Perhitungan Uji-t Independent .....                              | 108 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Data Awal Metode Latihan <i>Drill</i> dan Metode Latihan Taktis .....                                     | 93  |
| Lampiran 2 Data Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> dan Metode Latihan Taktis .....                                    | 94  |
| Lampiran 3 Perhitungan Data Awal dan Data Akhir Kelompok Metode Latihan<br><i>Drill</i> .....                        | 95  |
| Lampiran 4 Perhitungan Data Awal dan Data Akhir Kelompok Metode Latihan<br>Taktis .....                              | 99  |
| Lampiran 5 Perhitungan Uji-t Paired Metode Latihan <i>Drill</i> dan Metode Latihan<br>Taktis .....                   | 103 |
| Lampiran 6 Perhitungan Uji-t Independent Perbandingan Metode Latihan <i>Drill</i><br>dan Metode Latihan Taktis ..... | 108 |
| Lampiran 7 Program Mikro Metode Latihan <i>Drill</i> dan Taktis .....  | 113 |
| Lampiran 8 Tranning Unit Latihan <i>Drill</i> .....  | 115 |
| Lampiran 9 Tranning Unit Latihan Taktis .....  | 137 |
| Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian .....   | 161 |