

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR DEWAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
.....	
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Latihan.....	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	8
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	9
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	9
2.1.1.3.2 Pinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	11
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	12
2.1.1.4 Komponen Latihan	13

	Halaman
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan	13
2.1.1.4.2 Volume Latihan	13
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i>	14
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola	15
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	16
2.1.3.1 Teknik Dasar <i>Stop Passing</i>	17
2.1.3.1.1 Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	17
2.1.3.1.2 Teknik Dasar Mengumpan Bola (<i>Passing</i>)	20
2.1.4 <i>Passing</i> Filanesia	23
2.1.5 Latihan <i>Passing</i> Filanesia	25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual	26
2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Desain Penelitian	30
3.4 Populasi dan Sampel	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Teknik Analisis Data	33
3.8 Langkah-langkah Penelitian	35
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	37
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	37
4.1.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	38
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	39
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	39

	Halaman
4.2 Pembahasan Penelitian	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	46