

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1. Konsep Latihan	8
2.1.2. Tujuan Latihan	8
2.1.3. Prinsip Prinsip Latihan.....	9
2.1.4. Prinsip <i>Overload</i>	9

2.1.5.	Prinsip Individualisasi.....	10
2.1.6.	Intensitas Latihan	11
2.1.7.	Volume Latihan	11
2.1.8.	<i>Recovery</i>	12
2.1.9.	Kualitas Latihan	12
2.1.10.	Konsep Sepak Bola	13
2.1.11.	Konsep Dasar Sepak Bola.....	13
2.1.12.	Teknik Dasar <i>Passing</i>	14
2.1.13.	Variasi Latihan <i>Passing</i>	15
2.1.13.1	<i>Passing Diamond</i>	16
2.1.13.2	<i>Triangle Passing</i>	18
2.1.13.3	<i>Passing Support 3v1</i>	19
2.2	Hasil penelitian yang Relevan.....	21
2.3	Kerangka Konseptual	22
2.4	Hipotesis.....	23
BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN.....	24
3.1	Metode Penelitian.....	24
3.2	Variabel Penelitian	24
3.3	Desain Penelitian.....	25
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.4.1	Populasi Penelitian	25
3.4.2	Sampel Penelitian.....	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data	26
3.6	Instrumen penelitian.....	26
3.7	Teknik Analisis Data	28

3.8	Langkah – Langkah penelitian	31
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
BAB 4 PEMBAHASAN		34
4.1	Hasil Penelitian	34
4.2	Pengujian Persyaratan analisis	35
4.3	Pengujian hipotesis	36
4.4	Pembahasan.....	36
BAB 5 PENUTUP.....		41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....		42
LAMPIRAN-LAMPIRAN		44
RIWAYAT HIDUP.....		60