

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Definisi Operasional	6
1.4. Tujuan Penelitian	7
1.5. Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1. Konsep Latihan	8
2.1.1.1. Pengertian Latihan	8
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	10
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	11
2.1.1.3.1. Prinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	13
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	14
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	15
2.1.2. Keterampilan Teknik	16

	Halaman
2.1.3. Permainan Sepak Bola	18
2.1.3.1. Sejarah Permainan Sepak Bola	18
2.1.3.2. Pengertian Permainan Sepak Bola	20
2.1.3.3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	22
2.1.4. Teknik Dasar <i>Passing</i> dalam Permainan Sepak Bola	23
2.1.5. Hakikat Variasi Latihan <i>Short Passing</i>	27
2.1.6. Variasi Latihan <i>Short Passing</i>	28
2.1.6.1. Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol .	28
2.1.6.2. Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan <i>Wall-Pass</i>	30
2.1.6.3. Latihan <i>Passing</i> dan Mengubah Permainan dengan Cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain	32
2.1.6.4. Latihan <i>Passing</i> Aktif Segitiga	33
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3. Kerangka Konseptual	35
2.4. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	37
3.2. Variabel Penelitian	38
3.3. Desain Penelitian	38
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4.1. Populasi Penelitian	39
3.4.2. Sampel Penelitian	39
3.5. Teknik Pengumpulan Data	40
3.6. Instrumen Penelitian	40
3.7. Teknik Analisis Data	42
3.8. Langkah-langkah Penelitian	44

	Halaman
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	46
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	46
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	47
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	48
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	48
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	52
5.2. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56
RIWAYAT HIDUP PENULIS	76