

## DAFTAR ISI

	hal
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR DEWAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN.....	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
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Konsep Latihan .....	6
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	6
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	7
2.1.1.3 Prinsip Latihan .....	7

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah ( <i>overload</i> ).....	7
2.1.1.3.2 Prinsip Perorangan (individu).....	9
2.1.1.3.3 Variasi Latihan .....	9
2.1.1.4 Komponen Latihan.....	10
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan.....	10
2.1.1.4.2 Volume Latihan .....	10
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i> .....	11
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola.....	12
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola .....	13
2.1.3.1 Teknik Dasar <i>Stop Passing</i> .....	14
2.1.3.1.1 Teknik Dasar Menendang Bola ( <i>passing</i> ) .....	15
2.1.3.1.2 Teknik Menerima Bola ( <i>ball control</i> ) .....	17
2.1.4 Variasi Latihan <i>Stop Passing</i> .....	20
2.1.4.1 Latihan <i>Stop Passing</i> dengan Metode Rondo .....	20
2.1.4.2 Latihan <i>Stop Passing</i> dengan metode <i>Passing</i> Filanesia .....	21
2.1.4.3 Latihan <i>Stop Passing</i> dengan metode Small Sides Games.....	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Konseptual .....	23
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1 Metode Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian .....	26
3.3 Desain Penelitian .....	27
3.4 Populasi dan Sampel .....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	29

3.7 Teknik Analisis Data .....	31
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	34
3.9 Waktu dan tempat Penelitian.....	35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Deskripsi Data .....	36
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
4.1.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	37
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	38
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis.....	38
4.2 Pembahasan Penelitian .....	39
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	36
Tabel 4.2	Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	37
Tabel 4.3	Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes .....	38
Tabel 4.4	Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	38
Tabel 4.5	Hasil Pengujian Hipotesis.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sistem Tangga .....	8
Gambar 2.2	<i>Passing inside of the foot</i> .....	16
Gambar 2.3	<i>Passing instep</i> .....	16
Gambar 2.4	<i>Passing of the foot</i> .....	17
Gambar 2.5	<i>Ball control inside of the foot</i> .....	18
Gambar 2.6	<i>Ball control outside of the foot</i> .....	19
Gambar 2.7	<i>Ball control dengan bagian sol sepatu</i> .....	20
Gambar 2.8	Variasi latihan <i>stop passing</i> dengan metode <i>rondo</i> .....	20
Gambar 2.9	Variasi latihan <i>stop passing</i> dengan metode <i>passing filanesia</i> . 21	
Gambar 2.10	Variasi latihan <i>stop passing</i> dengan metode <i>small sides games</i> 22	
Gambar 3.1	Desain penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .....	27
Gambar 3.2	Diagram lapangan tes sepak tahan bola.....	31
Gambar 4.1	Sitem Tangga.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan .....	46
Lampiran 2 Hasil Data Tes Sepak Tahan Bola .....	51
Lampiran 3 Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal .....	52
Lampiran 4 Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir.....	53
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis .....	54
Lampiran 6 Data Tabel Statistik .....	55
Lampiran 7 Tabel Nilai-nilai Distribusi t-student.....	56
Lampiran 8 Lanjutan Tabel t-student.....	57
Lampiran 9 Tabel Nilai-nilai Distribusi F ( $\alpha = 5\%$ ) .....	58
Lampiran 10 Lanjutan Tabel F.....	59
Lampiran 11 Surat Keputusan Pembimbing .....	60
Lampiran 12 Surat Keputusan Penguji .....	61
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 14 Surat Keterangan Penelitian .....	63
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	64