

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I 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 II 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
2.1.3. Permainan Sepak Bola	18

	Halaman
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. Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol	30
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3. Kerangka Konseptual	37
2.4. Hipotesis Penelitian.....	33
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	34
3.2. Variabel Penelitian	35
3.3. Desain Penelitian	35
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.4.1. Populasi Penelitian	36
3.4.2. Sampel Penelitian	36
3.5. Teknik Pengumpulan Data	37
3.6. Instrumen Penelitian	37
3.7. Teknik Analisis Data	39
3.8. Langkah-langkah Penelitian	41
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	43
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	43
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	44
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	45
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	45
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46

	Halaman
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	14
Gambar 2.2 Rangkaian Gerak Operan <i>Inside-Of-the-foot</i>	26
Gambar 2.3 Operan <i>outside-of-the-foot</i>	27
Gambar 2.4 Operan <i>Instep</i>	28
Gambar 2.5 Penerimaan dengan <i>Inside-of-the-foot</i>	29
Gambar 2.6 Penerimaan dengan <i>outside-of-the-foot</i>	29
Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol	30
Gambar 2.8 Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol	31
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	35
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	38
Gambar 3.3 Tes <i>Passing and stopping</i>	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (<i>Passing and Stopping</i>)..	48
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	48
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	49
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	50
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Passing and Stopping</i>).....	53
Lampiran 2. Program Latihan	54
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal	59
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	60
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	61
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	62
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	63
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	64
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	66
Lampiran 10. SK Bimbingan	67
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	68
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	69
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	74
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis.....	77