

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
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.....	8
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.2 Tujuan Latihan.....	9
2.1.3 Prinsip Latihan.....	10
2.1.4 Komponen Latihan .....	14
2.1.5 Konsep Permainan Sepak Bola .....	16
2.1.6 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	18
2.1.7 Variasi <i>short Passing</i> .....	26
2.1.8 Latihan Variasi <i>short Passing</i> .....	27
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	33
2.3 Kerangka Konseptual .....	33
2.4 Hipotesis Penelitian.....	34

BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN .....	36
3.1	Metode Penelitian .....	36
3.2	Variabel Penelitian .....	37
3.3	Desain Penelitian.....	37
3.4	Populasi dan Sampel .....	38
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6	Instrumen Penelitian.....	39
3.7	Teknik Analisis Data .....	41
3.8	Langkah-langkah Penelitian .....	44
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	46
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
4.1.1	Penguji Normalitas Data Dari Setiap Tes.....	47
4.1.2	Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	48
4.1.3	Pengujian Hipotesis .....	48
4.2	Pembahasan Penelitian .....	49
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1	Simpulan.....	51
5.2	Saran.....	51
	DAFTAR PUSTAKA.....	52
	LAMPIRAN .....	54
	RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir ( <i>Stop Passing</i> ) .....	46
Tabel 4.2	Deskripsi Hasil Penghitungan.....	47
Tabel 4.3	Hasil Penguji Normalitas Data .....	47
Tabel 4.4	Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	48
Tabel 4.5	Hasil Pengujian Hipotesis.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2	<i>Ball Control Inside of the Foot</i> .....	21
Gambar 2.3	<i>Ball Control Outside of the Foot</i> .....	22
Gambar 2.4	<i>Ball Control</i> dengan Bagian Sol Sepatu .....	23
Gambar 2.5	<i>Passing Inside of the Foot</i> .....	24
Gambar 2.6	<i>Passing Instep</i> .....	25
Gambar 2.7	<i>Passing Outside of the Foot</i> .....	26
Gambar 2.8	<i>Passing Berpasangan</i> .....	28
Gambar 2.9	<i>Passing Berpasangan</i> .....	28
Gambar 2.10	<i>Passing Berpasangan</i> .....	29
Gambar 2.11	Variasi Latihan .....	30
Gambar 2.12	Variasi Latihan .....	30
Gambar 2.13	Variasi Latihan .....	31
Gambar 2.14	Variasi Latihan .....	32
Gambar 2.15	Variasi Latihan .....	32
Gambar 3.1	Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Program Latihan.....	54
Lampiran 2.	Hasil Data <i>Passing Control</i> .....	57
Lampiran 3.	Hasil Perhitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal .	58
Lampiran 4.	Hasil Perhitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir	59
Lampiran 5.	Uji Homogenitas dan Pengujian Uji Peningkatan Hasil Latihan Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis .....	60
Lampiran 6.	Tabel Distribusi Normal .....	61
Lampiran 7.	Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> ( $X^2$ ) .....	62
Lampiran 8.	Tabel Distribusi F .....	63
Lampiran 9.	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	65
Lampiran 10.	Surat Keputusan Penguji Skripsi .....	66
Lampiran 11.	Surat Izin Penelitian/Observasi.....	67
Lampiran 12.	Surat Keterangan Penelitian .....	68
Lampiran 13.	Dokumentasi Penelitian.....	69