

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 1 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 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 Beban Latihan (<i>Overload Principle</i>)	11
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	14
2.1.2 Keterampilan Teknik	15

	Halaman
2.1.3 Konsep Permainan Sepak Bola	16
2.1.3.1 Sejarah Sepak Bola	16
2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola	18
2.1.3.3 Teknik Dasar Sepak Bola	20
2.1.3.4 Peraturan Permainan	21
2.1.3.4.1 Lapangan Permainan	21
2.1.3.4.2 Perlengkapan Permainan	22
2.1.4 Teknik Dasar Menggiring Bola	23
2.1.4.1 Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola	25
2.1.4.1.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	25
2.1.4.1.2 Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar	25
2.1.4.1.3 Menggiring Bola menggunakan Kura- kura Kaki (Punggung Kaki)	26
2.1.5 Variasi Latihan Menggiring Bola	29
2.1.5.1 Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi (<i>Dribble 20 Yard Square</i>)	29
2.1.5.2 Latihan Menggiring Bola dengan Bermain dalam Lingkaran	30
2.1.5.3 Latihan Menggiring Bola dengan Pola <i>Envelope</i>	31
2.1.6 Latihan Menggiring Bola dengan Rintangannya Jarak Berubah- ubah	31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
2.3 Kerangka Konseptual	32
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	34
3.2 Variabel Penelitian	35

	Halaman
3.3 Desain Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel	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	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	42
BAB 4 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 Perhitungan Distribusi Normalitas	44
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	44
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52