

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	4
3. Definisi Operasional	4
4. Tujuan Penelitian	6
5. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan.....	7
2.1.3 Prinsip Latihan.....	8
2.1.4 Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
2.1.5 Kerangka Konseptual	18
2.2 Hipotesis Latihan	19
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian	20
3.1.1 Variabel Penelitian	20
3.1.2 Desain Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel	21
3.2.1 Populasi	21
3.2.2 Sampel	22
3.2.3 Teknik Pengumpulan Data	22

3.2.4 Instrumen Penelitian	23
3.2.5 Teknik Analisis Data	24
3.2.6 Langkah-langkah Penelitian	28
3.2.7 Waktu dan Tempat Latihan	28
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	30
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	31
4.2.1 Pengujian Normalitas Data.....	31
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data	32
4.3 Pembahasan	33
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Simpulan.....	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	39
DAFTAR RIWAYAT HDUP.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	22
Tabel 3. 2 Rencana Pelaksanaan	29
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	30
Tabel 4. 2 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi dam Varians	31
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data	31
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas	32
Tabel 4. 5 Hasil Data Multi tahap tes	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Latihan Sistem Tangga.....	9
Gambar 2. 2 <i>Passing inside of the foot</i>	13
Gambar 2. 3 <i>Passing outside of the foot</i>	13
Gambar 2. 4 <i>Passing Instep</i>	14
Gambar 2. 5 <i>El Rondo 7 v 3</i>	16
Gambar 2. 6 <i>El Rondo 5 v 2</i>	16
Gambar 2. 7 <i>El Rondo 4 v 2</i>	16
Gambar 3. 1 Diagram Tes Menendang bola	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	39
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes Keterampilan Passing Bola	41
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Keterampilan Passing Bola	42
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akir Keterampilan Passing Bola	43
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	44
Lampiran 6. Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliofers	45
Lampiran 7. Nilai-Nilai Distribusi Z (0 – Z).....	46
Lampiran 8. Nilai-Nilai Distribusi t- Student.....	47
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$).....	48
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing	49
Lampiran 11. Surat Keputusan Penguji.....	50
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian / Observasi.....	51
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian	52
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	53
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....	60