

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR DEWAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIARAN	xv
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	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan	8
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	9
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	10
2.1.1.3.2 Pinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	12
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	13
2.1.1.4 Komponen Latihan	14

	Halaman
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan	14
2.1.1.4.2 Volume Latihan	14
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i>	15
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola	16
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	17
2.1.3.1 Teknik Dasar <i>Stop Passing</i>	19
2.1.3.1.1 Teknik Dasar Menerima Bola (<i>Control</i>)	19
2.1.3.1.2 Teknik Dasar Mengumpan Bola (<i>Passing</i>)	21
2.1.4 <i>Passing</i> Filanesia	24
2.1.5 Latihan <i>Passing</i> Filanesia	25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	32
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Desain Penelitian	33
3.4 Populasi dan Sampel	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Analisis Data	37
3.8 Langkah-langkah Penelitian	39
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	41
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.1.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	42
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	42
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	43
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	43

	Halaman
4.2 Pembahasan Penelitian	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (<i>Stop Passing</i>) 41
Tabel 4.2	Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes..... 42
Tabel 4.3	Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes 42
Tabel 4.4	Hasil Pengujian Homogenitas Data..... 43
Tabel 4.5	Hasil Pengujian Hipotesis..... 43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	11
Gambar 2.2 <i>Ball control inside of the foot</i>	20
Gambar 2.3 <i>Ball control outside of the foot</i>	20
Gambar 2.4 <i>Ball control dengan bagian sol sepatu</i>	21
Gambar 2.5 <i>Passing inside of the foot</i>	22
Gambar 2.6 <i>Passing instep</i>	23
Gambar 2.7 <i>Passing outside of the foot</i>	24
Gambar 2.8 Latihan <i>Passing</i> Filanesia (1)	26
Gambar 2.9 Latihan <i>Passing</i> Filanesia (2)	27
Gambar 2.10 Latihan <i>Passing</i> Filanesia (3)	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest–Postest Design</i>	33
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	49
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Stop Passing</i> Sepak 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 Tabel Distribusi Normal	55
Lampiran 7 Tabel Uji Homogenitas.....	56
Lampiran 8 Tabel Distribusi F.....	57
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	59
Lampiran 10 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	60
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian/Observasi	61
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	62
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 14 Riwayat Hidup Penulis	66