

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.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1	Konsep
Latihan	8
2.1.1.1	Pengerti
an Latihan	8
2.1.1.2	Tujuan
Latihan.....	10
2.1.1.3	Prinsip-
prinsip Latihan	11

2.1.1.3.1.....	P	
rinsip Beban Latihan (<i>Overload</i>		
<i>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	Keteram	
pilan Teknik		15
	Halaman	
2.1.3	Konsep	
Permainan Sepak Bola		16
2.1.3.1	Pengerti	
an Permainan Sepak Bola		16
2.1.3.2	Peratura	
n Permainan		18
2.1.3.3	Teknik	
Dasar Permainan Sepak Bola		20
2.1.4	Konsep	
Teknik <i>Stop Passing</i>		22
2.1.5	Otot	
yang Digunakan pada saat <i>Stop Passing</i>		28
2.1.6	Metode	
Bermain		28
2.1.6.1	Pengerti	
an Metode Bermain		28
2.1.6.2.....	P	
elaksanaan Latihan <i>Stop Passing</i> dengan		
Metode Bermain		29

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	34
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	36
3.6.....	Instrum
en Penelitian	37
3.7	Teknik
Analisis Data	39
3.8.....	Langkah
-langkah Penelitian	41
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	
n Persyaratan Analisis		44
4.1.2.1	Hasil	
Perhitungan Distribusi Normalitas		44
	Halaman	
4.1.2.2	Hasil	
Pengujian Homogenitas Data		44
4.1.2.3	Pengujian	
n Hipotesis		45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian		45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	
n		47
5.2	Saran	
DAFTAR PUSTAKA		48
LAMPIRAN-LAMPIRAN		50