

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

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 Individualisasi	11
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	13
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	14
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	15

	Halaman
2.1.2. Keterampilan Teknik	16
2.1.3. Permainan Sepak Bola	18
2.1.3.1. Pengertian Permainan Sepak Bola	18
2.1.3.2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	20
2.1.4. Teknik Dasar <i>Passing</i> dalam Permainan Sepak Bola	21
2.1.5. Hakikat Latihan <i>Stop Passing</i> Bervariasi Posisi Berubah.....	25
2.1.6. Latihan <i>Stop Passing</i> Bervariasi Posisi Berubah.....	26
2.1.6.1. Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol.....	27
2.1.6.2. Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan <i>Wall-Pass</i>	28
2.1.6.3. Latihan <i>Passing</i> dan Mengubah Permainan dengan cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain	30
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
3.3. Desain Penelitian	35
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	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.....	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 Persyaratan Analisis	44
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	44
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	45
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	45
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	53
--------------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP PENULIS	73
------------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	14
Gambar 2.2 Rangkaian Gerak Operan <i>Inside-of-the-foot</i>	24
Gambar 2.3 Operan <i>outside-of-the-foot</i>	25
Gambar 2.4 Visualisasi Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol	28
Gambar 2.5 Visualisasi Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan <i>Wall-Pass</i>	29
Gambar 2.6 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> dan Mengubah Permainan dengan Cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain	30
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	35
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	38
Gambar 3.3 Tes <i>Passing and stopping</i>	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	42
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (<i>Passing and Stopping</i>)...	43
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	44
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	44
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	45
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Passing and Stopping</i>).....	53
Lampiran 2. Program Latihan	54
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal.....	58
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	59
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data.....	60
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	62
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	63
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	65
Lampiran 10. SK Bimbingan	66
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	67
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	68
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	69