

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH | iii |
| HALAMAN PRIBADI MOTTO HIDUP..... | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Definisi Operasional..... | 4 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.5 Kegunaan Penelitian..... | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN TEORETIS | 6 |
| 2.1 Kajian Pustaka..... | 6 |
| 2.1.1 Konsep Latihan | 6 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan | 6 |
| 2.1.3 Prinsip Prinsip Latihan | 7 |
| 2.1.5 Prinsip Individualisasi | 7 |
| 2.1.6 Intensitas Latihan | 8 |
| 2.1.7 Volume Latihan..... | 9 |
| 2.1.8 <i>Recovery</i> | 9 |
| 2.1.9 Kualitas Latihan | 10 |
| 2.1.10 Passing Triangle..... | 15 |
| 2.1.11 Sepak bola..... | 19 |
| 2.2 Hasil penelitian yang relevan | 19 |

| | |
|--|----|
| 2.2 Kerangka Konseptual | 21 |
| 2.3 Hipotesis Penelitian | 21 |
| BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN | 22 |
| 3.1 Metode Penelitian | 22 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 22 |
| 3.3 Desain Penelitian | 23 |
| 3.4 Populasi dan Sample | 23 |
| 3.4.1 Populasi..... | 23 |
| 3.4.2 Sampel | 24 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 24 |
| 3.6 Instrumen Penelitian..... | 24 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 26 |
| 3.8 Langkah-Langkah Penelitian | 29 |
| 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian | 29 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian | 31 |
| 4.2 Pengujian prasyarat Analisis Normalitas dan Homogen..... | 32 |
| 4.2.1 Pengujian Normalitas data dari Setiap Tes | 32 |
| 4.3 Pengujian Hipotesis..... | 33 |
| 4.4 Pembahasan penelitian | 34 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | 37 |
| 5.1 Kesimpulan | 37 |
| 5.2 Saran | 37 |
| DAFTAR PUSTAKA | 37 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 42 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 58 |