

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I : PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 9 |
| C. Pembatasan Masalah | 9 |
| D. Rumusan Masalah | 9 |
| E. Tujuan Penelitian | 10 |
| F. Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II : LANDASAN TEORITIS | 12 |
| A. Kajian Teoritis | 12 |
| 1. Hakikat Sepak Bola | 12 |
| 2. Hakikat Latihan | 16 |
| 2.1 Prinsip Intensitas Latihan..... | 18 |
| 2.2 Prinsip Individualisasi | 19 |
| 2.3 Prinsip Spesialisasi..... | 20 |
| 2.4 Kualitas Latihan..... | 20 |
| 2.5 Prinsip Variasi Dalam Latihan..... | 21 |
| 2.6 Prinsip Lama Latihan..... | 22 |
| 2.7 Prinsip Perkembangan Menyeluruh..... | 22 |
| 2.8 Prinsip Overload..... | 23 |
| 2.9 Prinsip Latihan Rileksasi..... | 24 |
| 3. Hakikat <i>Passing</i> /Mengoper | 25 |
| 4. Hakikat Latihan <i>Wall Passing</i> | 29 |
| 5. Hakikat Latihan <i>Give and Go</i> | 32 |
| B. Kerangka Berpikir | 36 |
| C. Hipotesis | 38 |
| BAB III : METODOLOGI PENELITIAN | 39 |

| | |
|--|-----------|
| A. Lokasi Dan Waktu Penelitian | 39 |
| B..Populasi Dan Sampel | 39 |
| C. Metode Penelitian | 42 |
| D. Desain Penelitian | 43 |
| E. Instrumen Penelitian | 44 |
| F. Prosedur Penelitian..... | 46 |
| G. Teknik Analisis Data | 46 |
| H. Personil Penelitian..... | 49 |
| BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 50 |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 50 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 51 |
| C. Pengujian Hipotesis | 53 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian | 54 |
| BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |