

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Manfaat Masalah.....	7
BAB II LANDASAN TEORISTIS.....	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat <i>Passing</i>	13
3. Hakikat Latihan.....	18
4. Hakikat Simulasi <i>Game</i>	25
B. Kerangka Berfikir	34
C. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Metodologi Penelitian.....	38
D. Desain Penelitian	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Prosedur Pelaksanaan Tes/Pengambilan Data	41
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Data Penelitian.....	43
2. Hasil Uji Prasyarat	44
3. Hasil Uji Hipotesis	45
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 2.1 : Tingkat Denyut Nadi Berdasarkan Detak Jantung.....	21
Tabel 3.1 : Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post test</i>	40
Tabel 4.1 : Deskripsi Data Penelitian.....	43
Tabel 4.2 : Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.3 : Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.4 : Hasil Uji Hipotesis I	45
Tabel 4.5 : Hasil Uji Hipotesis II	46
Tabel 4.6 : Hasil Uji Hipotesis III.....	47
Tabel 6.1 : Data <i>Pre-test</i>	64
Table 6.2 : Data Pertemuan 9.....	64
Table 6.3 : Data <i>Post-test</i>	65
Table 6.4 : Skala <i>T.test Passing</i> Sepakbola	65
Table 6.5 : Skala Prestasi Dalam Bentuk <i>T.Score</i>	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 2.1 : Lapangan Sepakbola	11
Gambar 2.2 : Bola Kaki	12
Gambar 2.3 : Mengoper Bola dengan Kaki Bagian Dalam	15
Gambar 2.4 : Mengoper Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	16
Gambar 2.5 : Mengoper Bola dengan Punggung Kaki	17
Gambar 2.6 : Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	23
Gambar 2.7 : Latihan Simulasi <i>Game</i>	28
Gambar 2.8 : Variasi Latihan Simulasi <i>Game1</i>	29
Gambar 2.9 : Variasi Latihan Simulasi <i>Game2</i>	30
Gambar 2.10 : Variasi Latihan Simulasi <i>Game3</i>	31
Gambar 2.11 : Variasi Latihan Simulasi <i>Game4</i>	32
Gambar 2.12 : Variasi Latihan Simulasi <i>Game5</i>	33
Gambar 3.1 : Desain Penelitian <i>One Group Pretest and Post-Test</i>	39
Gambar 3.2 : Diagram Lapangan Tes Menyepak dan Menghentikan Bola..	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Hal
Lampiran 1	: Program Latihan	54
Lampiran 2	: Data Atlet.....	64
Lampiran 3	: Data Penelitian.....	66
Lampiran 4	: Dokumentasi Atlet.....	72