

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 Hakikat Sepakbola.....	10
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	10
2.1.2 Keterampilan Dasar Sepakbola.....	11
2.2 Pengertian Long Passing	13
2.3 Hakikat Latihan	17
2.3.1 Pengertian Latihan	17
2.3.2 Tahapan Perencanaan Latihan.....	24
2.3.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	25
2.4 Latihan Long Passing Dalam Penjagaan Lawan	29

2.4.1 Bentuk Latihan Long Passing Dalam Penjagaan Lawan	29
2.5 Latihan Long Passing Tidak Dalam Penjagaan Lawan	33
2.5.1 Bentuk Latihan Long Passing Tidak Dalam Penjagaan Lawan	34
2.6 Penelitian Relevan	37
2.7 Kerangka Berpikir	39
2.8 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.1.1 Tempat Penelitian	44
3.1.2 Waktu Penelitian	44
3.2 Populasi dan Sampel	44
3.2.1 Populasi	44
3.2.2 Sampel	44
3.3 Metode Penelitian	45
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data	49
3.7 Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Deskripsi Penelitian	52
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Latihan <i>Long Passing</i> dalam Penjagaan Lawan	52
4.1.2 Deskripsi Data <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Latihan <i>Long Passing</i> tidak dalam Penjagaan Lawan	53
4.2 Pengujian Persyaratan Statistik	55
4.2.1 Uji Normalitas <i>Long Passing</i> Kelompok Latihan <i>Long Passing</i> dalam Penjagaan Lawan	55
4.2.2 Uji Normalitas <i>Long Passing</i> Kelompok Latihan <i>Long Passing</i> Tidak dalam Penjagaan Lawan	57
4.3 Uji Homogenitas	58
4.3.1 Uji Homogenitas Kelompok Latihan <i>Long Passing</i> dalam Penjagaan Lawan	58

4.3.2 Uji Homogenitas Kelompok Latihan <i>Long Passing</i> tidak dalam Penjagaan Lawan	58
4.4 Uji Hipotesis	59
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
DAFTAR LAMPIRAN	69

