

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Sepakbola	8
2. Hakikat <i>Passing</i> /Mengoper.....	13
3. Hakikat Latihan.....	18
3.1 Prinsip Intensitas Latihan	20
3.2 Prinsip Individualisasi.....	22
3.3 Prinsip Spesialisasi.....	23
3.4 Kualitas Latihan	23
3.5 Prinsip Variasi Dalam Latihan	25
3.6 Prinsip Lama Latihan	25
3.7 Prinsip Perkembangan Menyeluruh.....	26
3.8 Prinsip <i>Overload</i>	26
3.9 Prinsip Latihan Rileksasi.....	28
4. Hakikat Latihan <i>Short Passes Between 2 Players</i>	29
5. Hakikat Latihan <i>Give and Go</i>	33

B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis	39
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	40
B. Populasi Dan Sampel.....	40
C. Metode Penelitian.....	41
D. Desain Penelitian.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data Penelitian	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis	51
C. Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V : KESIMPULAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	61