

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
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
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Sepakbola .....	9
2. Hakikat Latihan.....	12
2.1 Prinsip Intensitas Latihan.....	14
2.2 Prinsip Individualisasi.....	16
2.3 Prinsip Spesialisasi.....	17
2.4 Kualitas Latihan .....	17
2.5 Prinsip Variasi Dalam Latihan .....	18
2.6 Prinsip Lama Latihan .....	19
2.7 Prinsip Perkembangan Menyeluruh.....	19
2.8 Prinsip <i>Overload</i> .....	19
2.9 Prinsip Latihan Rileksasi.....	21
3. Hakikat <i>Passing</i> /Mengoper .....	21
4. Hakikat Latihan <i>Short Passes</i> .....	26
5. Hakikat Latihan <i>Give and Go</i> .....	30
B. Kerangka Berpikir .....	33

C. Hipotesis .....	34
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	35
B. Populasi Dan Sampel.....	35
C. Metode Penelitian.....	36
D. Desain Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
<b>BAB V : KESIMPULAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>