

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	<i>i</i>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<i>iii</i>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<i>v</i>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<i>vii</i>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<i>viii</i>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<i>x</i>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II: LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
A. Kajian Teoritis.....	10
1. Manajemen Pelatihan Olahraga.....	10
1.1 Perencanaan ( <i>planning</i> ) .....	13
1.1.1 Program Latihan .....	15
1.1.2 Rekrutmen Personalia .....	21
1.1.3 Sarana dan Prasarana .....	23
1.2 Pengorganisasian ( <i>organizing</i> ).....	24
1.2.1 Struktur Organisasi .....	26
1.2.2 Prosedur Kerja .....	28
1.2.3 Anggaran.....	28
1.2.4 Kerjasama Dengan Pihak Lain.....	29
1.3 Penggerakan ( <i>Actuating</i> ).....	31
1.3.1 Gaya Kepemimpinan Pelatih .....	32
1.3.2 Kepribadian Pelatih.....	35
1.3.3 Latar Belakang Pelatih.....	37
1.3.4 Pengalaman Dalam Olahraga.....	38
1.3.5 Pendidikan Tambahan.....	39
1.4 Pengawasan ( <i>Controlling</i> ) .....	39
1.4.1 Evaluasi Formatif.....	41
1.4.2 Evaluasi Sumatif.....	42
2. Hakikat Latihan .....	43
2.1 Prinsip-Prinsip Latihan .....	47
2.1.1 Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih .....	47
2.1.2 Prinsip Perkembangan menyeluruh .....	48
2.1.3 Prinsip Spesialisasi.....	49
2.1.4 Prinsip individualisasi .....	50
2.1.5 Prinsip Variasi Latihan .....	50
2.1.6 Prinsip Model Dalam Latihan.....	51
2.1.7 Prinsip Overload atau Penambahan Beban Latihan.....	51
2.2 Komponen Latihan.....	52
2.2.1 Intensitas .....	53
2.2.2 Volume.....	56

2.2.3 Recovery .....	56
2.2.4 Interval .....	56
2.2.5 Repetisi (Ulangan) .....	57
2.2.6 Set .....	57
2.2.7 Seri atau Sirkuit.....	57
2.2.8 Durasi.....	57
2.2.9 Densitas.....	58
2.2.10 Irama .....	58
2.2.11 Frekuensi.....	58
2.2.12 Sesi atau Unit.....	58
B. Kerangka Berpikir .....	59
<b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>62</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	62
B. Subjek Penelitian.....	62
C. Metode Penelitian.....	63
D. Teknik Pengumpulan Data.....	63
E. Teknik Analisis Data .....	68
<b>BAB IV: DESKRIPSI DATA DAN TEMUAN PENELITIAN .....</b>	<b>70</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	70
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	90
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>100</b>
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran ..	101
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>104</b>

