

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Hakikat Sepakbola	8
2.1.1 Lapangan dan Perlengkapan Sepakbola	10
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola	12
2.1.3 Teknik Dasar Passing dalam Permainan Sepakbola	15
2.1.4 Mengontrol Bola (Controlling)	21
2.1.4 Akurasi <i>Short Passing</i>	23
2.2 Hakikat Latihan	24
2.2.1 Tujuan Latihan	25
2.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan	26
2.2.2.1 Prinsip Peningkatan Secara Bertahap (Progresif Principle)	28

2.2.2.2 Prinsip Spesialisasi	29
2.2.2.3 Prinsip Pengaturan Latihan.....	31
2.2.2.4 Prinsip Aktif dan Ketangguhan Berlatih	31
2.2.2.5 Prinsip Perkembangan Menyeluruh.....	32
2.2.2.6 Prinsip Individualisasi	33
2.2.2.7 Prinsip Variasi	34
2.2.2.8 Prinsip Overload/Beban berlebih (Overload Principle)....	35
2.2.3 Jenis-Jenis Latihan	41
2.2.3.1 Latihan Fisik	41
2.2.3.2 Latihan Teknik.....	43
2.2.3.3 Latihan Taktik	44
2.2.3.4 Latihan Mental.....	44
2.2.4 Model Latihan	45
2.2.4.1 Drill.....	45
2.2.4.2 Sirkuit	46
2.2.5 Latihan <i>Gate Passing</i>	46
2.2.6 Latihan <i>Loop Passing</i>	47
2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	49
2.4 Kerangka Berpikir	51
2.5 Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	53
3.1.1 Tempat Penelitian	53
3.1.2 Waktu Penelitian.....	53
3.2 Populasi dan Sampel	53
3.2.1 Populasi.....	53
3.2.2 Sampel.....	54
3.3 Metode Penelitian.....	54
3.4 Desain Penelitian.....	55
3.5 Instrumen Penelitian.....	56

3.6 Teknik Pengumpulan Data	58
3.6.1 Tes Awal	58
3.6.2 Pelaksanaan <i>Treatment</i>	59
3.6.3 Pelaksanaan Tes Akhir.....	60
3.7 Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	64
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	65
4.2.1 Uji Normalitas.....	65
4.2.2 Uji Homogenitas	67
4.2.3 Pengujian Hipotesis	68
4.2.3.1 Hipotesis 1	69
4.2.3.2 Hipotesis 2	70
4.2.3.3 Hipotesis 3	71
4.2 Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75