

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	8
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 Overload.....	19
2.9 Prinsip Latihan Rileksasi.....	21
3. Hakikat <i>Passing</i> /Mengoper	22
4. Hakikat Latihan <i>Short Passes With Groups</i>	27
5. Hakikat Latihan <i>Give and Go</i>	30

B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis	35
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	36
B. Populasi Dan Sampel.....	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Desain Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Prosedur Penelitian	40
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB V : KESIMPULAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	54