

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan	9
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Latihan (<i>Overload Principle</i>)	10
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	12
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	13
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola	14

	Halaman
2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	16
2.1.2.2 Peraturan Permainan	16
2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	18
2.1.3 Konsep Teknik <i>Stop Passing</i>	19
2.1.4 Otot yang Dignakan pada saat <i>Stop Passing</i>	25
2.1.5 Metode <i>Drill</i>	26
2.1.6 Pelaksanaan Latihan <i>Stop Passing</i> dengan Metode <i>Drill</i>	27
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian	30
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Desain Penelitian	32
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4.1 Populasi Penelitian	33
3.4.2 Sampel Penelitian	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Langkah-langkah Penelitian	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	40
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	40
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	41
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	41
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas	42
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	42

	Halaman
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48