

## DAFTAR ISI

HALAMAN

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA .....</b>	<b>iii</b>
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING PENDAMPING.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakekat Metode Latihan .....	8
a. Pengertian Latihan .....	8
b. Prinsip Latihan.....	9
c. Pembebanan Latihan .....	10
2. Hakekat Metode Latihan Variasi .....	10
a. Pengertian Latihan Variasi.....	13
b. Prinsip Latihan Variasi .....	13
c. Tujuan Latihan Variasi.....	14
d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi .....	14
3. Hakekat Permainan Sepakbola.....	18
a. Pengertian <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> .....	16
b. Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> .....	17

c. Hakikat <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	21
B. Kerangka Pemikiran .....	26
C. Hipotesis Penelitian .....	27

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN ..... 28**

A. Jenis Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Pengembangan Instrumen.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Observasi.....	33
2. Kepustakaan .....	33
3. Tes dan Pengukuran .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	33

**BAB IV HASIL PENELITIAN ..... 34**

A. Deskripsi Data .....	34
B. Hasil Tes Awal (Pre Test) <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Anak-Anak SSB Rajawali Pekanbaru .....	34
C. Hasil Tes Akhir (Post Test) <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Anak-Anak SSB Rajawali Pekanbaru .....	36
D. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	38
E. Pembahasan.....	39

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN` ..... 40**

A. Kesimpulan.....	40
B. Saran .....	40

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Populasi Pemain Team SSB Rajawali Pekanbaru .....	29
<b>Tabel 3.2</b> Sampel Pemain Team SSB Rajawali Pekanbaru .....	29
<b>Tabel 4.1</b> Distribusi Frekuensi Pre Test <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Anak-Anak SSB Rajawali Pekanbaru.....	34
<b>Tabel 4.2</b> Distribusi Frekuensi Post Test <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Anak-Anak SSB Rajawali Pekanbaru.....	36



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Latihan Secara Berpasangan .....	15
<b>Gambar 2.2</b> Latihan <i>Passing</i> Berkelompok.....	15
<b>Gambar 2.3</b> Latihan <i>Passing</i> Berdasarkan Nomor Urut.....	16
<b>Gambar 2.4</b> Latihan <i>Passing Moving</i> .....	17
<b>Gambar 2.5</b> Latihan <i>Passing Stopping</i> Sambil Merebut Bola.....	17
<b>Gambar 2.6</b> Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dalam Lingkaran .....	18
<b>Gambar 2.7</b> Kerangka Pemikiran.....	26



## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 4.1</b> Grafik batang Pre Test Kemampuan <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Sebelum diberikan Latihan Pada Anak-Anak SSB Rajawali Pekanbaru .....	35
<b>Grafik 4.2</b> Grafik Batang Post Test Kemampuan <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Sesudah diberikan Latihan Pada Anak-Anak SSB Rajawali Pekanbaru .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Data Hasil Pre Test <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Permainan Sepakbola di SSB Rajawali Pekanbaru.....	48
<b>Lampiran 2</b> Data Hasil Post test <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Permainan Sepakbola di SSB Rajawali Pekanbaru.....	50
<b>Lampiran 3</b> Dokumentasi Latihan Variasi <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i> Bola Pada Permainan Sepakbola di SSB Rajawali Pekanbaru.....	52

