

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i,ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian	7
E. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITIS	9
A. Sepak Bola	9
B. Aspek-Aspek Latihan	17
C. Kondisi Fisik	22
D. Penelitian Yang Relevan	43
E. Kerangka Pemikiran	44
F. Posisi Teoritis	45
G. Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	46
B. Partisipan	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Instrumen Penelitian	49
E. Prosedur Penelitian	49
F. Analisis Data	51
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengolahan dan Analisis Data	56

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	65
A. Simpulan	65
B. Implikasi dan Rekomendasi	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1. Tahapan Latihan Daya Tahan	30
2.2. Latihan Daya Tahan Anaerobik Alaktasit	38
2.3. Tentang Vo2max	42
2.4. Standardisasi Nilai Vo2max Cabang Olahraga Sepak Bola	43
4.1. Rata-Rata Hasil Tes Kecepatan, Stamina dan Daya Tahan	53
4.2. Hasil Penghitungan <i>T-Score</i> Tes Kecepatan	53
4.3. Hasil Penghitungan <i>T-Score</i> Tes Stamina	54
4.4. Hasil Penghitungan <i>T-Score</i> Daya Tahan	55
4.5. Hasil Uji Normalitas Tes Kecepatan, Stamina dan Daya Tahan	56
4.6. Hasil Uji Korelasi Kecepatan Dengan Stamina	57
4.7. Tabel Koefisien Regresi	58
4.8. Hasil Regresi (<i>R Square</i>) Kecepatan Dengan Stamina	58
4.9. Hasil Uji Korelasi Daya Tahan Dengan Stamina	59
4.10. Tabel Koefisien Regresi	60
4.11. Hasil Regresi (<i>R Square</i>) Daya Tahan Dengan Stamina	61
4.12. Hasil Uji Perbedaan Kontribusi Kecepatan dan Daya Tahan	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam (<i>Inside</i>)	11
2.2. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar (<i>Outside</i>)	11
2.3. Menendang Dengan Punggung Kaki (<i>Instep</i>)	11
2.4. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	12
2.5. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Luar	12
2.6. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki	13
2.7. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki	13
2.8. Menghentikan Bola Dengan Paha	13
2.9. Menghentikan Bola Dengan Dada	14
2.10. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	14
2.11. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	15
2.12. Menggiring Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki	15
2.13. Menyundul Bola Sambil Berdiri	15
2.14. Menyundul Bola Sambil Meloncat dan Melompat	16
2.15. Merampas Bola (<i>Tackling</i>).....	16
2.16 Lari Sprint	26
2.17. <i>Speed Ladder</i>	28
2.18. Berlari Menggunakan Parasut	28
3.1. Desain Penelitian	46
3.2. Langkah-Langkah Penelitian	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes	68
Lampiran 2. Output Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Uji Normalitas	69
Lampiran 3. Output Uji Korelasi Kecepatan Dengan Stamina	70
Lampiran 4. Output Uji Regresi Kecepatan Dengan Stamina	71
Lampiran 5. Output Uji Korelasi Daya Tahan Dengan Stamina	73
Lampiran 6. Output Uji Regresi Daya Tahan Dengan Stamina	74
Lampiran 7. Output Uji Perbedaan Kontribusi Kecepatan dan Daya Tahan	76
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 9. Surat Balasan Dari UKM Sepak Bola UPI	78
Lampiran 10. Surat Penunjukkan Judul dan SK Pembimbing Skripsi	79
Lampiran 11. Buku Hasil Bimbingan Skripsi	81
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	84