

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Struktur Organisasi Penulisan Tesis.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Small Side Games</i> dalam Pelatihan Sepakbola.....	10
1. <i>Small Side Games Random</i> .....	15
2. <i>Small Side Games Blocked</i> .....	16
3. Perbedaan <i>Small Side Games Random</i> dan <i>Blocked</i> .....	17
B. Volume Oksigen Maksimal ( <i>VO<sub>2</sub> Max</i> ) .....	18
C. Bermain Sepakbola.....	20
1. Teknik Bermain Sepakbola .....	22
a. Teknik Mengoper Bola ( <i>Passing</i> ) .....	23
b. Teknik Menendang Bola ( <i>Shooting</i> ) .....	24
c. Teknik Menghentikan Bola ( <i>Stopping</i> ) .....	25
d. Teknik Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	27
e. Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	29
D. Penelitian Terdahulu.....	30
E. Kerangka Berpikir .....	31
F. Hipotesis Penelitian.....	35

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	36
B. Desain Penelitian.....	36
C. Pelaksanaan Penelitian.....	37
1. Waktu Penelitian.....	37
2. Gambaran Umum Sesi Latihan.....	39
3. Tempat Latihan.....	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel Penelitian.....	41
E. Variabel Penelitian.....	44
1. Variabel Bebas.....	44
2. Variabel Moderat/Atribut.....	44
3. Variabel Terikat.....	44
F. Validitas Penelitian.....	44
1. Validitas Internal.....	44
2. Validitas Eksternal.....	45
G. Batasan Penelitian.....	47
H. Instrumen Penelitian.....	47
1. Instrumen <i>VO<sub>2</sub> Max</i> .....	48
2. Instrumen Keterampilan Bermain Sepakbola.....	50
I. Prosedur Penelitian.....	55
J. Analisis Data.....	55

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	58
B. Pengujian Normalitas.....	59
C. Pengujian Homogenitas.....	60
D. Pengujian Hipotesis.....	60
E. Diskusi Temuan.....	65

<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b>	
	A. Kesimpulan .....	75
	B. Implikasi.....	76
	C. Rekomendasi .....	77
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
	<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	