

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Sepakbola	10
2.1.1 Pengertian Permainan Sepakbola	10
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	11
2.1.3 Menghentikan Bola	13
2.1.4 Menyundul Bola	13
2.1.5 Menggiring Bola	14
2.1.6 Menendang Bola	15
2.1.7 Teknik Dasar Menendang Bola	17
2.2 Panjang Tungkai	23
2.2.1 Anatomi Tungkai	24
2.2.2 Hubungan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Menendang Bola	27
2.3 Kekuatan Otot Tungkai	28
2.4 Lingkar Paha	31
2.5 Tendangan <i>Penalty</i>	32
2.5.1 Pengertian Tendangan <i>Penalty</i>	32
2.5.2 Ketepatan	32
2.5.3 Rangkaian Gerakan Tendangan <i>Penalty</i>	33
2.6 Kerangka Pemikiran	34

2.7 Hipotesis.....	36
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	38
3.2 Metode Penelitian dan Objek Penelitian.....	39
3.1.1 Populasi Penelitian.....	39
3.1.2 Sampel.....	39
3.1.3 Variabel Penelitian	39
3.1.4 Variabel Bebas	40
3.1.5 Variabel Terikat	40
3.3 Instrumen Penelitian.....	40
3.4 Teknik Pengambilan Data	41
3.4.1 Instrumen Panjang Tungkai.....	41
3.4.2 Instrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai	42
3.4.3 Instrumen Lingkar Paha	43
3.4.4 Instrumen Tendangan <i>Penalty</i>	44
3.5 Analisa Data	46
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	50
4.2 Analisis Statistika.....	54
4.3 Uji Hipotesis	55
4.4 Pembahasan	56
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63