

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Diskripsi Teoritis.....	11
1. Pendidikan.....	8
2. Pendidikan Jasmani.....	12
3. Keterampilan Gerak.....	15
4. Permainan Sepak Bola.....	17
5. Tekhnik Dasar Bermain Sepak Bola.....	19
6. Teknik Dasar Menendang Bola.....	20
7. Kekuatan Otot.....	21
8. Otot Kaki.....	25
9. Kelentukan.....	27
B. Kerangka Fikir.....	28
1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki Dengan Kemampuan Menendang Bola.....	29
2. Hubungan Antara Kelentukan Dengan Kemampuan Menendang Bola.....	30
3. Hubungan Antara Kekuatan Otot Kaki dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menendang Bola.....	31
C. Hipotesis.....	32
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	35

D. Instrumen Penelitian.....	36
1. Instrumen Tes kekuatan otot kaki .....	36
2. Instrumen TesKelentukan .....	38
3. Instrumen Tes Kemampuan Menendang Bola.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	40
 IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
1. Variabel Kekuatan Otot Kaki.....	46
2. Variabel Kelentukan.....	48
3. Variabel Kemampuan Menendang Bola .....	49
B. Hasil Penelitian .....	50
1. Kontribusi kekuatan otot kaki ( $X_1$ ) dengan Kemamapuan menendang bola (Y) .....	50
2. Kontribusi Kelentukan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan menendang bola (Y).....	51
3. Kontribusi kekuatan otot kaki ( $X_1$ ) dan Kelentukan( $X_2$ ) dengan Kemampuan menendang bola (Y) .....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
 V. SIMPULAN DAN DARAN	
A. Simpulan .....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	59