

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Permainan Sepakbola	9
B. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	10
C. Teknik Dasar Tendangan	14
D. Pengembangan Keterampilan Motorik	16
E. Kondisi Fisik	19
F. Latihan.....	22
G. Latihan <i>Circuit Training</i>	26
H. Kerangka Berpikir.....	29
I. Hipotesis.....	31
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Prosedur Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Program Latihan.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	41
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Penelitian	47

C. Pembahasan.....	51
V. SIMPULAN DAN DARAN	54
A. Simpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58