

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Permainan Sepakbola.....	8
B. Teknik Dasar Sepakbola	10
C. Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepakbola.....	10
D. Tendangan Jarak Jauh Dalam Sepakbola.....	13
E. Daya Ledak Otot Tungkai	15
F. Bentuk Latihan Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
G. Latihan Pliometrik	18
1. Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	19
2. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	20
H. Komponen Kondisi Fisik	22
I. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan.....	23
J. Komponen dari Latihan.....	25
K. Penelitian yang Relevan	27
L. Kerangka Pemikiran	29
M. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	32
B. Desain Penelitian.....	32

C. Variabel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel	34
E. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Prosedur Penelitian.....	39
H. Instrumen Penelitian	42
1. Uji Validitas Instrumen.....	43
2. Uji Reliabilitas.....	44
I. Teknik Analisis Data	47
a. Uji Normalitas.....	47
b. Uji Homogenitas.....	48
c. Uji Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data	53
2. Analisis Data.....	58
a. Uji Prasyarat.....	58
1. Uji Normalitas.....	58
2. Uji Homogenitas.....	59
b. Uji Hipotesis	60
1. Hipotesis 1.....	61
2. Hipotesis 2.....	62
3. Hipotesis 3.....	62
B. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	71