

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. Permainan Sepakbola.....	6
B. Power.....	7
C. Otot Tngkai.....	8
D. Metode Latihan <i>Resistance Band Exercise</i>	9
E. Penelitian yang Relevan.....	13
F. Anggapan Dasar.....	15
G. Hipotesis.....	17

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	18
B. Desain Penelitian.....	18
C. Definisi Operasional.....	19
D. Populasi dan Sampel.....	20
E. Instrumen Tes.....	21
F. Program Latihan.....	23
G. Teknik Pengumpulan data.....	24
H. Teknik Analisis data.....	25

BAB IV PROSEDUR PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan.....	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA	35
----------------------	----

RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Warna rekomendasi resistance band.....	12
Tabel 4.2	Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power Tungkai.....	27
Tabel 4.3	hasil Uji Normalitas.....	27
Tabel 4.4	Hasil Uji Homogenitas.....	28
Tabel 4.5	Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	29
Tabel 4.6	Persentase Peningkatan <i>Power</i> Tungkai setelah diberikan Latihan <i>Resistance Band</i>	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap Gerakan Menendang.....	9
Gambar 2.2 Karet <i>Resistance Band</i>	12
Gambar 2.3 Gerakan <i>Squat Resistance Band</i>	14
Gambar 3.4 Desain Penelitian.....	19
Gambar 3.5 Vertical jump.....	22