

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Bagi Peneliti.....	3
2. Bagi Pelatih.....	3
3. Bagi Atlet.....	3
4. Bagi Ilmu Pengetahuan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Hakikat Sepak Bola.....	4
B. Keterampilan <i>Shooting</i> dalam Sepak Bola.....	5
1. Pengertian <i>Shooting</i> Dalam Sepak Bola.....	5
2. Teknik Pelaksanaan <i>Shooting</i>	6
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keterampilan <i>Shooting</i>	7
C. Latihan <i>Pliometrik</i>	9
1. Pengertian dan Prinsip Latihan <i>Pliometrik</i>	9
2. Bentuk-bentuk Latihan <i>Pliometrik</i> untuk Otot Tungkai.....	10
3. Latihan <i>Pliometrik</i> pada Anak Usia 11 Tahun.....	13
D. Hubungan Latihan <i>Pliometrik</i> dengan Keterampilan <i>Shooting</i>	16
E. Karakteristik Pemain Sepak Bola Usia 11 Tahun.....	17
F. Peneliti yang Relevan.....	18
G. Anggapan Dasar.....	18

H. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Metode Penelitian.....	20
B. Kerangka Penelitian.....	20
C. Desain Penelitian.....	21
D. Lokasi Penelitian.....	22
E. Definisi Operasional Variabel.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	23
1. Prinsip Pembebanan Latihan.....	24
2. Sistem Latihan yang Digunakan.....	24
G. Proses pengembangan Instrumen.....	25
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	25
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	25
J. Jadwal Penelitian.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Pengolahan atau Analisis data.....	48
B. Pembahasan Atau Analisis Hasil Temuan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
RIWAYAT HIDUP.....	73