

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakekat Permainan Sepakbola	5
B. Teknik Dasar Sepakbola	6
C. Pengaruh <i>Power</i> Tungkai ke Teknik Dasar Sepakbola	7
D. Kondisi Fisik Secara Umum	9
E. Kondisi Fisik Sepakbola	12
F. Teknik Dasar Sepakbola	13
G. Hakikat Latihan	15
H. Prinsip-Prinsip Latihan	17
I. Hakekat <i>Power</i> Tungkai Pada Sepakbola	18
J. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i>	20
K. Pengaruh <i>Bulgarian Split Squat</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	21
L. Pengaruh <i>Side to Side Box Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	22
M. Penelitian yang Relevan	23
N. Anggapan Dasar	25
O. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	28
B. Desain Penelitian	28
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	30
D. Instrumen Penelitian	30
E. Pelaksanaan Penelitian	32
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan	43
1. Deskripsi Data	43
2. Hasil Uji Normalitas	44
3. Hasil Uji Homogenitas	47
4. Uji Hipotesis	48
5. <i>Independent Sample T-Test</i>	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian	51
C. Diskusi Penemuan	53
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran-Saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61