

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Permainan Sepakbola	6
B. Kondisi Fisik dan Fisiologis Atlet Sepak Bola	7
C. Kebutuhan Komponen Kondisi Fisik <i>Power</i> Pada Sepakbola	8
D. Prinsip Latihan <i>Power</i> Pada Sepakbola	9
E. Peranan Latihan <i>Frog Hops</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	10
F. Peranan Latihan <i>Mountain Climbers</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	11
G. Penelitian yang Relevan	13
H. Anggapan Dasar	15
I. Hipotesis Penelitian	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	17
B. Desain Penelitian	17
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	19
D. Instrumen Penelitian	19
E. Pelaksanaan Penelitian	21
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	30
1. Deskripsi Data	30
2. Hasil Uji Normalitas	31
3. Hasil Uji Homogenitas	35
4. Uji Hipotesis	36
a. Uji Hipotesis Pertama	36

b. Uji Hipotesis ke-Dua	37
c. Uji Hipotesis ke-Tiga	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran-Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45