

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Definisi Operasional	6
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	11
1. Permainan Sepak Bola	11
a. Pengertian Permainan Sepak Bola.....	11
b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	16
c. Teknik <i>Shooting</i> Permainan Sepak Bola.....	23

	Halaman
2. Hakikat Kondisi Fisik	26
a. Pengertian Kondisi Fisik	26
b. Komponen Kondisi Fisik	27
c. Manfaat Latihan Kondisi Fisik	33
3. Konsep <i>Power</i> Otot Tungkai	34
a. Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai	34
b. Cara Melatih <i>Power</i> Otot Tungkai	36
4. Konsep Fleksibilitas Panggul	38
a. Pengertian Fleksibilitas	38
b. Manfaat Fleksibilitas	40
c. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	41
5. Konsep Ketepatan	42
B. Hasil Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Pemikiran	44
D. Hipotesis	46

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	47
B. Variabel Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	49
D. Langkah-langkah Penelitian	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Instrumen Penelitian	51

	Halaman
G. Teknik Analisis Data.....	53
H. Waktu dan Tempat Penelitian	55
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	59
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	62
B. Saran	62
 DAFTAR PUSTAKA	 64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Sepak Bola	14
Gambar 2.2 Sikap persiapan Sebelum Perkenaan Bola	25
Gambar 2.3 Sikap Pelaksanaan Saat Perkenaan Bola.....	25
Gambar 2.4 Sikap Lanjutan Setelah Menendang Bola	26
Gambar 3.1 Diagram Tabel Penelitian.....	48
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes <i>Standing broad jump</i>	52
Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes Fleksibilitas Panggul	52
Gambar 3.4 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Khasaran.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil penghitungan Rata-rata dan standar deviasi dari tiap-tiap tes	56
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Korelasi Berganda	57
Tabel 4.3 Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil <i>Power</i> Otot Tugnkai.....	66
Lampiran 2. Data Hasil Flkesibilitas Panggul.....	67
Lampiran 3. Data Hasil <i>Shooting</i> Permainan Sepak Bola.....	68
Lampiran 4. Perhitungan Korelasi X_1 dan Y	69
Lampiran 5. Perhitungan Korelasi X_2 dan Y	70
Lampiran 6. Perhitungan Korelasi X_1 dan X_2	71
Lampiran 7. Perhitungan Multi Korelasi	72
Lampiran 8. Tabel Statistik	73
Lampiran 9. Surat Keputusan	77
Lampiran 10. Surat Izin Observasi	78
Lampiran 11. Foto-Foto Kegiatan Penelitian	79
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup Penulis	83