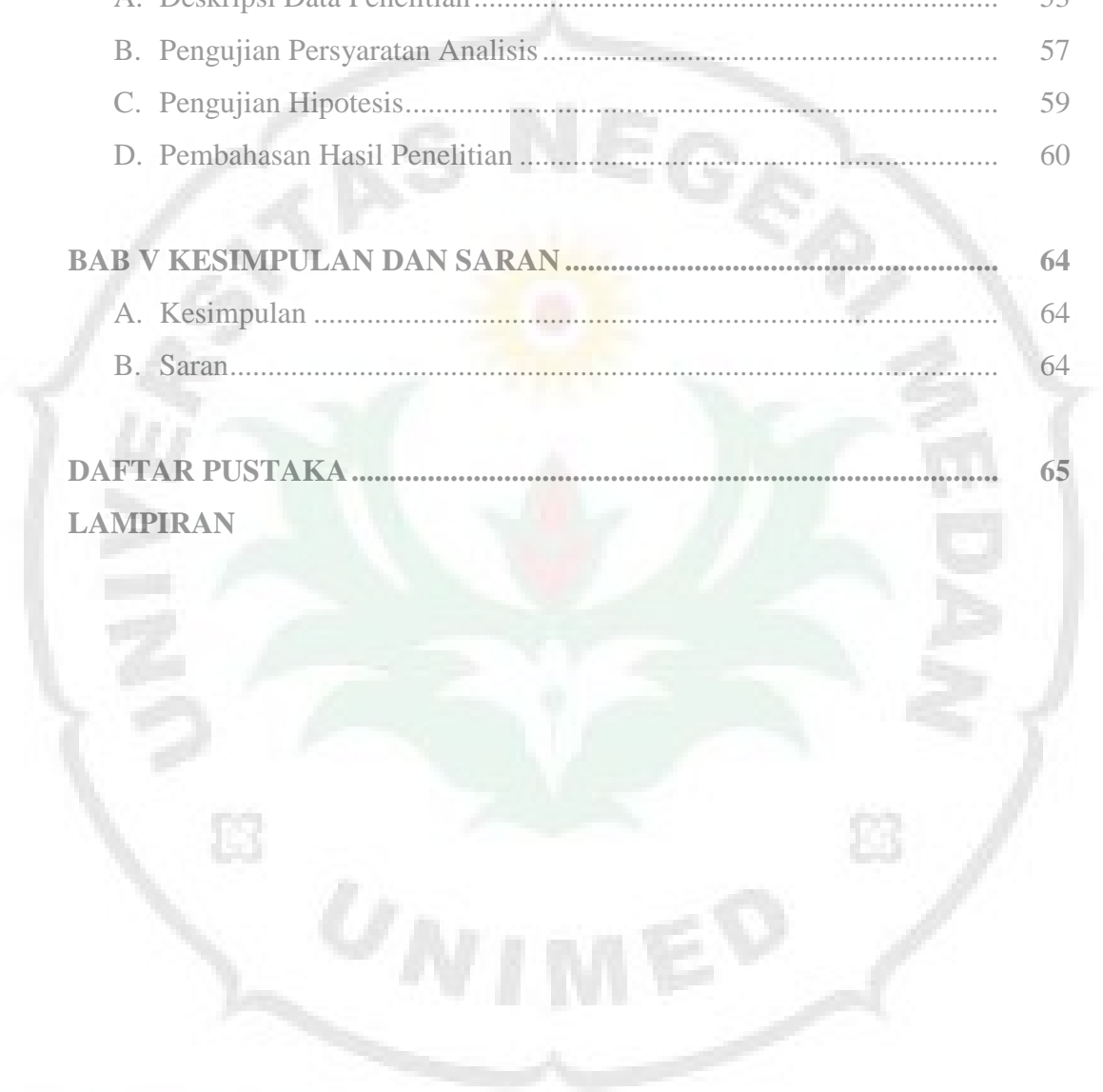


DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Deskripsi Teoritis	11
1. Hakekat Sepakbola.....	11
2. Hakekat <i>Plyometrics</i>	14
3. Hakekat Tendangan Melambung.....	23
4. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Plyometrics</i>	29
5. Hakekat Latihan	35
B. Kerangka Berfikir.....	44
C. Hipotesis.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel Penelitian	45
C. Desain Penelitian.....	46
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	47
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data Penelitian.....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	57
C. Pengujian Hipotesis.....	59
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	



THE
Character Building
UNIVERSITY