

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	<i>i</i>
LEMBAR PERNYATAAN	<i>ii</i>
KATA PENGANTAR	<i>iii</i>
ABSTRAK	<i>vi</i>
DAFTAR ISI	<i>vii</i>
DAFTAR TABEL	<i>ix</i>
DAFTAR GAMBAR	<i>x</i>
DAFTAR LAMPIRAN	<i>xi</i>
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang Masalah	1
1.2.Identifikasi Masalah	6
1.3.Pembatasan Masalah	7
1.4.Rumusan Masalah	7
1.5.Tujuan Penelitian	7
1.6.Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1.Landasan Teori	10
2.1.1. Hakikat Teknik Dasar Menembak Bola <i>Shooting</i>	10
2.1.1.1.Fase Dalam Menendang Bola	15
2.1.2. Hakekat Kelentukan Otot Punggung	18
2.1.3. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai	21
2.1.3.1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot Tungkai	26
2.1.3.2. Batasan Otot Tungkai	27
2.1.4. Hakikat Latihan	30
2.1.4.1. Prinsip-Prinsip Latihan	34
2.2. Penelitian Yang Relevan	47
2.3. Kerangka Berpikir	48
2.4. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	51
3.2. Populasi Penelitian	51
3.3. Sampel	51
3.4. Jenis dan Sumber Data	52
3.5. Instrumen Penelitian	53
3.5.1. Tes Kekuatan Otot Tungkai	53
3.5.2. Kelentukan Otot Punggung	54
3.5.3. Tes <i>Shooting</i>	55
3.6. Variabel Penelitian	57
3.7. Desain Penelitian	57

3.8. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	61
4.2. Deskripsi Hasil Penelitian	61
4.2.1. Deskripsi Hasil Penelitian Kekuatan Otot Tungkai	61
4.2.2. Deskripsi Hasil Penelitian Kelentukan Otot Punggung	62
4.2.3. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Shooting</i> Bola	63
4.3. Analisis Data	63
4.3.1. Uji Persyaratan Data	64
4.3.1.1. Uji Normalitas	64
4.3.1.2. Uji Linieritas	64
4.3.1.3. Uji Hipotesis	65
4.3.1.4. Analisis Uji Hipotesis Dengan Korelasi Ganda	66
4.4. Pembahasan Penelitian	67
4.4.1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil <i>Shooting</i> Bola Pemain Bangsal 13 Fc	67
4.4.2. Hubungan Antara Kelentukan Otot Punggung Dengan Hasil <i>Shooting</i> Atlet Akademi Futsal Bangsal 13 Fc	68
4.4.3. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Hasil <i>Shooting</i> Atlet Akademi Futsal Bangsal 13 Fc	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1. Kesimpulan	70
5.2. Implikasi Hasil Penelitian	71
5.3. Keterbatasan Hasil Penelitian	71
5.4. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
DAFTAR LAMPIRAN	75