

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.1. Identifikasi Masalah	6
1.2. Pembatasan Masalah.....	6
1.3. Rumusan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat penelitian	7
1. Secara Teoritis	7
2. Secara Praktis	8
BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1. Deskripsi Konseptual.....	9
2.1.1. Hakekat Sepak Bola	9
a. Teknik Dasar Pemain Sepak Bola	10
b. Hakekat Shooting dalam Sepak Bola.....	12
c. Tujuan Melakukan Shooting Sepak Bola.....	13

d. Teknik Menembak (Shooting)	14
2.1.2. Komponen Biomotorik.....	17
a. hakekat kekuatan.....	17
b. hakekat daya ledak.....	20
2.1.3. Hakekat Otot Tungkai	21
2.1.4. Analisis Biomekanika Bola Secara Anatomi	24
a. Kinematika Angular	33
b. Kinematika Linear.....	33
c. Kinetika Angular	33
d. Kinetika Linear.....	34
2.1.5. Hakekat Latihan	34
a. Latihan Beban.....	35
b. Prinsip Latihan	36
c. Konsep Latihan Beban Menggunakan Resistance Band.....	39
1. Mini Band	39
a. Leg Press.....	40
b. Hip Abduction	41
c. Leg Curl.....	42
d. Standing Sprint.....	43
d. Hakekat Latihan Power.....	43
1. Volume Latihan	44
2. Intensitas Latihan	45
3. Istirahat Latihan.....	45
e. Model Long Term Athlete Development.....	47

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	50
2.3. Kerangka Berpikir	50
2.4. Hipotesis Penelitian.....	51
BAB III : METODE PENELITIAN.....	53
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	53
3.1.1. Tempat Penelitian.....	53
3.1.2. Waktu Penelitian	53
3.2. Populasi dan Sampel.....	53
3.2.1. Populasi	53
3.2.2. Sampel	53
3.3. Metode Penelitian	54
3.4. Desain Penelitian	54
3.5. Instrumen Test	54
3.5.1. Test Tembakan/Menendang Bola Kearah Gawang.....	55
3.5.2. Test Vertical Jump.....	57
3.6. Teknik Analisis Data	58
1. Uji Normalitas	59
2. Uji Hipotesis	59
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1. Deskripsi Data Penelitian	61
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	62
4.2.1. Uji Normalitas.....	62
4.2.2. Pengujian Hipotesis	64
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1. Kesimpulan.....	68
5.2.Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	71

