

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	11
2.1. Kajian Teori.....	11
2.1.1 Hakikat Sepak Bola	11
2.1.2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	15
2.1.3. Hakikat <i>Shooting</i>	18
2.1.3. Hakikat Latihan	22
2.1.4 Hakikat <i>Resistance Band</i>	31
2.1.5 Hakikat <i>Ankle Weight</i>	35
2.2 Penelitian Relevan.....	39

	Halaman
2.3 Kerangka Berpikir	40
2.4 Hipotesis.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.1.1. Lokasi Penelitian.....	45
3.1.2. Waktu Penelitian	45
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.2.1. Populasi.....	45
3.2.2. Sampel.....	46
3.3. Metode Penelitian.....	46
3.4. Desain Penelitian.....	48
3.5. Instrumen Tes Penelitian	49
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1. Hasil Penelitian	54
4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	57
4.2. Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan.....	70
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	74