

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batas Masalah.....	6
1.4 Rumus Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Hakikat Sepak Bola	8
2.1.2 Hakikat <i>Shooting</i>	10
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	11
2.1.4 Hakikat Latihan.....	15
2.1.5 Hakikat <i>Resistance Band</i>	32
2. 2 Hasil Penelitian Relevan.....	39
2. 3Kerangka Berpikir	39
2. 4 Hipotesis Penelitian	40

BAB III. METODE PENELITIAN.....	42
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	42
3.1.2 Waktu Penelitian.....	42
3.2 Populasi dan Sampel	42
3.2.1 Populasi.....	42
3.2.2 Sampel	42
3.3 Metode Penelitian.....	43
3.4 Desain Peneliti.....	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data	48
3.7 Teknik Analisis Data	49
3.7.1 Uji Prasyarat	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1. Deskripsi Data Penelitian	52
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	54
4.2.1. Pengujian Normalitas.....	54
4.2.2. Pengujian Homogenitas	55
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Kesimpulan.....	60
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64