

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	6
1. Hakekat Sepakbola	6
2. Hakekat Latihan	10
3. Hakekat Latihan <i>Double Leg Bound</i>	13
4. Hakekat Latihan <i>Crossover Crunch</i>	15
B. Kerangka Berpikir	16
C. Hipotesis	18

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	19
B. Populasi Dan Sampel	19
C. Metode Penelitian	20
D. Desain Penelitian	20
E. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Analisis Data	25

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN	47
----------------------------------	-----------

