

## DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN .....	i
PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II : LANDASAN PENELITIAN</b>	
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakekat Permainan Futsal .....	10
2. Hakekat Latihan .....	14
3. Hakekat <i>Plyometrik</i> .....	18
4. Hakekat Power Otot Tungkai .....	21
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	28
B. Populasi Dan Sampel .....	28
C. Metode Penelitian .....	29
D. Desain Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	31

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis .....	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	35

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41

**DAFTAR PUSTAKA .....** 42

**LAMPIRAN – LAMPIRAN .....** 44

