

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka teoritis	8
1. Hakikat Sepak Bola.....	8
2. Hakikat Power Otot Tungkai	11
3. Hakikat <i>Shooting</i>	14
4. Hakikat Latihan.....	17
5. Hakikat <i>Plyometrics</i>	21
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
B. Subjek Penelitian.....	28
1. Subjek Penerima Tindakan.....	28
2. Sabjek Pemberi Tindakan.....	29

C. Metode Penelitian.....	29
D. Desain Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Hasil Penelitian.....	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR LAMPIRAN	52

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY