

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
3. Hakikat Latihan Fisik	15
4. Hakikat Calisthenics.....	30
B. Kerangka Berfikir.....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	36

1) Populasi	36
2) Sampel	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Desain Penelitian.....	38
E. Instrument Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
G. Susunan Kepanitiaan.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Data Penelitian	41
B. Pengujian dan Persyaratan Analisis.....	41
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji Homogenitas.....	42
C. Uji Hipotesis.....	43
D. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	49

