

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR	vii
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	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Hakikat Sepak Bola	7
2.1.2 Hakikat <i>Shooting</i>	11
2.1.3 Hakikat Latihan	17
2.1.4 Hakikat <i>Resistance Band</i>	23
2.1.5 Hakikat <i>Single Leg Stand</i>	28
2.2 Penelitian Relevan	31
2.3 Kerangka Berfikir	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	35

	Halaman
3.1.1 Lokasi Penelitian	35
3.1.2 Waktu Penelitian.....	35
3.2 Populasi dan Sampel.....	35
3.2.1 Populasi Penelitian.....	35
3.2.2 Sampel Penelitian	35
3.3 Metode Penelitian	36
3.4 Desain Penelitian	36
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	41
4.1.1 Hasil Test Kekuatan Otot Tungkai	41
4.1.2 Hasil Test Keseimbangan Statis.....	42
4.1.3 Hasil Test Akurasi <i>Shooting</i>	43
4.2 Teknik Analisis Data	45
4.2.1 Uji Regresi Sederhana	45
4.2.2 Uji regresi sederhana variabel kekuatan otot tungkai (XI) terhadap akurasi <i>Shooting</i> (Y)	45
4.2.3 Uji Regresi Sederhana Variabel Keseimbangan Statis (X2) Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> (Y).....	48
4.2.4 Uji Regresi Berganda	51
4.2.5 Uji Simultan (Uji F).....	50
4.2.6 Koefisien Determinasi (R2)	51
4.3 Pembahasan Hasil penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	55
LAMPIRAN.....	66