

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIS	10
2.1 Deskripsi Konseptual	10
2.1.1 Hakikat Olahraga	10
2.1.2 Hakikat Sepakbola	11
2.1.3 Hakikat Latihan	18
2.1.4 Hakekat <i>Burpees</i>	24
2.1.5 Hakikat <i>Power</i>	30
2.2 Hasil Penelitian Relevan	37
2.3 Kerangka Berpikir	40
2.4 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	42

3.1.1 Tempat Penelitian.....	42
3.1.2 Waktu Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel	42
3.2.1 Populasi.....	42
3.2.2 Sampel.....	42
3.3 Metode Penelitian.....	43
3.4 Desain Penelitian.....	44
3.5 Instrumen Penelitian.....	45
3.6 Teknik Pengumpulan Data	47
3.6.1 <i>Pre test</i> atau Tes Awal.....	48
3.6.2 <i>Post test</i> atau Tes Akhir	48
3.7 Teknik Analisis Data	48
3.8 Hipotesis Statistik	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	51
4.1.1 Distribusi Frekuensi, Grafik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	51
4.1.2 Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i>	53
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	54
4.2.1 Uji Normalitas.....	54
4.2.2 Uji Homogenitas	55
4.3 Uji Hipotesis.....	55
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64