

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORITIS.....	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakikat Sepakbola .....	9
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	12
3. Hakikat <i>Long Passing</i> .....	15
4. Hakikat Latihan .....	19
4.1. Hakikat Latihan <i>Split Jump</i> .....	22
4.2. Hakikat latihan <i>Scissor jump</i> .....	24
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis.....	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Metode Penelitian .....	32

D. Disain Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisi.....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	45
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	