

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
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	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat <i>Long Passing</i>	11
3. Hakikat Latihan.....	15
4. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Leg Toss</i>	18
5. Hakikat Latihan <i>Box Jump</i>	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Metode Penelitian	24
D. Disain Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian.....	25

F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Pengujian Hipotesis	35
C. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	42

