

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BABA II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Hakekat Sepakbola.....	8
2.1.1. Peraturan Permainan Sepakbola.....	10
2.1.2 Teknik-teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola	11
2.2 Hakekat <i>Power</i> otot tungkai	16
2.3 Long Passing.....	17
2.4 Hakekat Latihan	19
2.4.1 Menentukan Intensitas Latihan	21
2.4.2 Prinsip-prinsip latihan	23
2.5. Latihan <i>Plyometric</i>	23
2.5.1 Bentuk Latihn <i>Plyometrik</i>	26
2.6 Penelitian Relevan.....	32
2.7 Kerangka Berfikir	33
2.8 Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	34
3.2 Desain Penelitan.....	34
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Sampel.....	34
3.4 Variabel Penelitian	35
3.5 Defenisi Oprasional.....	35
3.6 Instrumen Penelitian.....	36
3.7 Teknik Pengumpulan Data	36
3.8 Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil penelitian	42
4.2. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	54
5.2. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skala Penilaian Untuk tes lompat Tanpa Awalan Usia 15-17 tahun	31
3.2 Norma Tes <i>Long passing</i> Usia 15-17 tahun	38
3.2. Frekuensi Mencari Nilai L.....	39
3.3 Tabel Kesimpulan	40
4.1. Data hasil tes penelitian.....	42
4.2 Data tes awal Power otot tungkai.....	43
4.3 Data tes akhir <i>Power</i> otot tungkai.....	44
4.4. Data hasil tes penelitian.....	45
4.5 Data tes awal <i>long passing</i>	45
4.6 Data tes akhir <i>long passing</i>	46
4.7 Uji Normalitas data <i>Power</i> otot tungkai.....	48
4.8 Uji Normalitas data long passing	48
4.9 Uji homogenitas varians	48
4.10 Uji Hipotesis Power otot tungkai	49
4.11 Uji Hipotesis long passing	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gambar gerakan (<i>long passing</i>).....	19
2.2. Lompat Satu Kaki (<i>Single Leg Hop</i>).....	28
2.3. <i>Hurdle jump</i>	29
2.4 Lompat Jongkok (<i>Double Leg Hop</i>)	32
2.5 Kerangka Berfikir	33
3.1 Tes Lompat Tanpa Awalan	37
3.3 Lapangan Tes <i>Long passing</i>	38
4.1 Digram data tes awal <i>Power</i> otot tungkai	43
4.2 Digram data tes akhir <i>Power</i> otot tungkai.....	44
4.3 Digram data tes awal <i>long passing</i>	46
4.4 Digram data tes akhir <i>long passing</i>	47