

## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
HALAMAN PENGUJI	
PERNYATAAN	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR .....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Definisi Operasioanal .....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Konsep Permainan Sepak Bola Secara Umum.....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak bola.....	9
2.1.3 Pengertian Kondisi Fisik .....	21
2.1.4 Komponen Fisik Dalam Sepak Bola .....	22
2.1.5 Daya Ledak Otot Tungkai .....	27
2.1.6 Panjang Tungkai .....	28
2.1.7 Akurasi Umpan Jarak Jauh.....	29
2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Umpan Jarak Jauh ( <i>long pass</i> ) ..	31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	32
2.3 Kerangka konseptual.....	34

	Halaman
2.4 Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Metode Penelitian.....	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Desain Penelitian.....	37
3.4 Populasi dan Sampel .....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6 Instrumen Penelitian.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	43
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	45
4.1.1 Deskripsi data .....	45
4.1.2 Persyaratan Analisis.....	46
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Korelasi Multiple.....	46
4.1.2.2 Pengujian Hipotesis .....	49
4.2 Pembahasan Penelitian .....	51
<b>BAB 5 KESIMPULAN.....</b>	<b>54</b>
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>86</b>