

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR HALAMAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Defenisi Operasional.....	5
1.3.1 Pengertian Pengaruh.....	5
1.3.2 Pengertian Latihan.....	5
1.3.3 Pengertian <i>Power</i>	6
1.3.4 Pengertian <i>Lunges Jump</i>	6
1.3.5 Pengertian <i>Squat Speed Jump</i>	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7

	Halaman
1.5.1 Kegunaan Teoritis	7
1.5.2 Kegunaan Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	8
2.1.2 Teknik-teknik Dasar Sepakbola.....	8
2.1.3 Pengertian Latihan	11
2.1.4 Tujuan Latihan	12
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan.....	13
2.1.6 Komponen Latihan.....	16
2.1.7 Pengertian <i>Power</i>	17
2.1.8 Kegunaan/Manfaat <i>Power</i>	18
2.1.9 Faktor-faktor Penentu <i>Power</i>	18
2.1.10 Bentuk-bentuk Latihan <i>Power</i>	19
2.1.11 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	20
2.1.12 Pengertian <i>Lunges Jump</i>	20
2.1.13 Pengertian <i>Squat Speed Jump</i>	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.2.1 Variabel Bebas (Independen).....	26

	Halaman
3.2.2 Variabel Terikat (Dependen).....	26
3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Populasi dan Sampel.....	27
3.4.1 Populasi.....	27
3.4.2 Sampel.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	29
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	34
3.8.1 Tahap Persiapan.....	34
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	34
3.8.3 Tahap Akhir.....	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
4.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	38
4.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas.....	39
4.3 Pengujian Hipotesis.....	39
4.4 Pembahasan.....	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

	Halaman
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP.....	67