

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR DEWAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Definisi Operasional	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Kegunaan Penelitian	9
 BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.1.1 Konsep Permainan Sepak Bola	10
2.1.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	10
2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	12
2.1.2 Teknik Dasar Menggiring Bola.....	14
2.1.2.1 Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola	15
2.1.2.1.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	15
2.1.2.1.2 Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar	16
2.1.2.1.3 Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki (Punggung Kaki)	17

2.1.3 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Sepak Bola	20
2.1.4 Kelincahan	22
2.1.5 Kecepatan	24
2.1.6 Fleksibilitas	26
2.1.6.1 Pengertian Fleksibilitas	26
2.1.6.2 Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet	27
2.1.6.3 Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas ..	27
2.1.6.4 Cara-cara Melatih Fleksibilitas	28
2.1.7 Fleksibilitas Panggul	32
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	33
2.3 Kerangka Konseptual	35
2.4 Hipotesis Penelitian	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.3.1 Populasi Penelitian	39
3.3.2 Sampel Penelitian	39
3.4 Teknik Pengumpulan Data	40
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.6 Teknik Analisis Data	43
3.7 Langkah-langkah Penelitian	45
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	47
4.1.1 Data Hasil Tes	47
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.1.3 Pengujian Hipotesis	49

	Halaman
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
DAFTAR LAMPIRAN	56