

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. Kerangka Teoritik	11
1. Hakikat <i>Squat Jump</i>	11
2. Hakikat Kekuatan	20
3. Hakikat <i>Shooting</i> pada Permainan Sepak Bola.....	23
4. Hakikat Ekstrakurikuler	36
B. KerangkaBerfikir.....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu	43
C. Metode Penelitian	43

D. Konstelasi Penelitian	44
E. Desain Penelitian	45
F. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	45
G. Definisi Konseptual	46
H. Definisi Operasional	47
I. Teknik Pengumpulan Data	50
J. Teknik Analisis data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	57
B. Uji Data	58

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA 66

LAMPIRAN 68

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Tabel Program Pertemuan/Latihan	52
Tabel 4.1 Tabel Hasil Tes Kekuatan Tendangan.....	57
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kekuatan Tendangan.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kekuatan Tendangan	60
Tabel 4.4 Olah Data Kekuatan Tendangan.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Squat jump	14
Gambar 2 Sendi engsel	16
Gambar 3 Sendi peluru	17
Gambar 4 Otot – Otot yang Terlatih dalam Squat Jump	18
Gambar 5 Gerakan Shooting	28
Gambar 6 Otot Tungkai Pada Saat Melakukan Gerakan Shooting.....	29
Gambar 7 Konstelasi penelitian	44
Gambar 8 Histogram Tes Awal Kekuatan Tendangan	59
Gambar 9 Histogram Tes Akhir Kekuatan Tendangan	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen penelitian.....	66
Lampiran 2. Praktik Training Unit – Minggu I	68
Lampiran 3. Praktik Trainging Unit – Minggu II	69
Lampiran 4. Praktik Trainging Unit – Minggu III	70
Lampiran 5. Praktik Trainging Unit – Minggu IV.....	71
Lampiran 6. Praktik Trainging Unit – Minggu V.....	72
Lampiran 7. Praktik Trainging Unit – Minggu VI.....	73
Lampiran 8. Praktik Trainging Unit – Minggu VII.....	74
Lampiran 9. Praktik Trainging Unit – Minggu VIII.....	77