

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Daya Ledak Otot Kaki.....	6
a. Pengertian Daya Ledak Otot Kaki.....	6
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak.....	7
c. Pengertian Otot Kaki	8
2. Hakikat Hasil <i>Shooting</i>	9
a. Pengertian <i>Shooting</i>	9
b. Teknik <i>Shooting</i>	10
c. Pengertian Sepakbola	11
d. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola.....	12
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Hipotesis.....	15

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel	16
C. Defenisi Operasional.....	15
D. Instrumen Penelitian.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Teknik Analisa Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	23
1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Kaki Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs An Najah Pekanbaru	23
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shooting</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs An Najah Pekanbaru	25
B. Analisa Data	26
C. Pembahasan.....	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30

DAFTAR PUSTAKA	31
-----------------------------	----

LAMPIRAN	32
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai.....	9
2. Lapangan Sepakbola.....	14
3. Desain Penelitian.....	16
4. Tes <i>Standing Broadjump</i>	18
5. Tes <i>Shooting At The Ball</i>	19



DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Kaki Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs An Najah Pekanbaru 24
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs An Najah Pekanbaru..... 25



DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

1. Data Hasil Daya Ledak Otot Kaki Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs An Najah Pekanbaru 24
2. Data Hasil Tes *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs An Najah Pekanbaru 26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Kaki Dengan <i>Standing Broadjump</i>	32
2. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Kaki Dengan <i>Standing Broadjump</i>	33
3. Hasil Tes <i>Shooting</i> Sepakbola.....	34
4. Cara Menghitung Distribusi Frekuensi Hasil <i>Shooting</i> Sepakbola	35
5. Tabel Product Moment.....	36
6. R Hitung	37
7. R tabel	38
8. Dokumentasi Penelitian.....	39