

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Batasan Penelitian.....	8
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Pengertian Sepakbola.....	10
2. Kondisi Fisik.....	11
a. Pengertian Kondisi Fisik.....	11
b. Komponen Fisik dalam Sepakbola.....	13
3. Pengertian Kecepatan.....	15
4. Metode Latihan.....	19
a. Pengertian Metode.....	19
b. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan.....	20
c. Pentingnya Kecepatan dalam Cabor Sepakbola.....	22
5. Pengertian <i>Hollow Sprints</i> .....	24
6. Pengertian <i>Pickup/Acceleration Sprints</i> .....	26

B. Kerangka Pemikiran.....	28
C. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Desain Penelitian.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional.....	37
F. Pelaksanaan Penelitian.....	37
G. Prosedur Pengolahan Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Analisis Data.....	41
B. Diskusi Penemuan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN dan SARAN.....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>