

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
KATA MUTIARA	iii
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. KAJIAN PUSTAKA	6
1. Sejarah Sepakbola	6
2. Karakteristik permainan sepakbola	9
3. Kondisi fisik	10
a. Pengertian kondisi fisik	10
b. Komponen fisik dalam sepakbola	11
4. Kecepatan	13
a. Pengertian kecepatan.....	13
b. Bentuk-bentuk kecepatan	15

5. Kecepatan Reaksi	15
6. Metode latihan.....	18
a. Pengertian metode	18
b. Bentuk-bentuk latihan kecepatan reaksi.....	19
7. Pengertian <i>Hollow Sprint</i>	20
8. Pentingnya Kecepatan Dalam Cabang Olahraga Sepakbola.....	22
B. KERANGKA BERFIKIR	24
C. HIPOTESIS	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Metode Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel Peneltian.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel	29
C. Desain Penelitian	29
D. Instrument Penelitian.....	31
E. Definisi Operasional	33
F. Pelaksanaan penelitian	33
G. Prosedur Pengolahan Data.....	35
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	40
1. Perhitungan rata-rata dan simpangan baku	40
2. Penghitungan Uji Normalitas	42
B. Pengujian Hipotesi.....	43
a. Uji Signifikansi.....	44
b. Uji Korelasi Dan determinasi	44
C. Diskusi Penemuan	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	87