

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------|------|
| PERNYATAAN..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah..... | 6 |
| 1. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 2. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| 1. Tujuan Umum..... | 7 |
| 2. Tujuan Khusus..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 7 |
| 2. Manfaat Praktis..... | 8 |
| E. Sistematika Penulisan..... | 8 |
| TINJAUAN TEORETIS..... | 9 |
| | |
| BAB II A. Hakikat Sepakbola..... | 9 |
| B. Teknik Dasar Sepakbola..... | 11 |
| 1. Menendang (<i>Kicking</i>)..... | 11 |
| 2. Menghentikan Bola (<i>Stoping</i>)..... | 11 |

Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)..... | 12 |
| 4. Menyundul Bola (<i>Heading</i>)..... | 12 |
| 5. Merampas Bola (<i>Tackling</i>)..... | 12 |
| 6. Lemparan Ke Dalam (<i>Throw in</i>)..... | 12 |
| 7. Menjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>)..... | 12 |
| C. Hakikat <i>Juggling</i> | 12 |
| D. Hakikat <i>Juggling Freestyle Soccer</i> | 13 |
| 1. Anggota Tubuh Bagian Bawah / Gerakan di Udara (<i>Lower Body / Air Moves</i>)..... | 15 |
| 2. Anggota Tubuh Bagian Atas (<i>Upper Body</i>)..... | 15 |
| 3. Posisi Duduk (<i>Sitting</i>)..... | 16 |
| 4. Mengangkat Bola (<i>Flick Up</i>)..... | 16 |
| 5. Pergerakan Yang Bersentuhan Dengan Tanah (<i>Ground Moves</i>)..... | 16 |
| 6. Keseimbangan (<i>Balance, Stall, Trap</i>)..... | 17 |
| 7. <i>Juggling</i> | 17 |
| 8. <i>Combo</i> | 18 |
| E. Hakikat Kemampuan Fisik..... | 18 |
| F. Analisa Gerak Teknik <i>Juggling Freestyle Soccer</i> | 19 |
| 1. Kordinasi Mata-Kaki..... | 19 |
| 2. Keseimbangan..... | 20 |
| 3. Kecepatan..... | 21 |
| 4. Kelentukan..... | 21 |
| 5. Daya Tahan Cardiovascular..... | 21 |
| 6. <i>Around The World (ATW)</i> | 22 |
| 7. <i>Around The Moon (ATM)</i> | 22 |
| 8. <i>Hope The World (HTW)</i> | 23 |
| 9. <i>Cross Over</i> | 24 |

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| | 10. X-Over..... | 24 |
| | 11. Head Stall..... | 25 |
| | 12. Chest Stall..... | 26 |
| | 13. Neck Stall..... | 26 |
| | G. Hakikat Daya Tahan Otot..... | 27 |
| | H. Hakikat Daya Tahan Cardiovascular..... | 28 |
| | I. Hubungan Antara Daya Tahan Otot Tungkai dan Daya Tahan Cardiovascular..... | 28 |
| BAB III | METODE PENELITIAN..... | 31 |
| | A. Lokasi dan Subyek Penelitian..... | 31 |
| | 1. Lokasi Penelitian..... | 31 |
| | 2. Subyek Penelitian..... | 31 |
| | a. Populasi..... | 31 |
| | b. Sampel..... | 31 |
| | B. Desain Penelitian..... | 31 |
| | C. Metode Penelitian..... | 33 |
| | D. Batasan Istilah..... | 34 |
| | E. Instrumen Penelitian..... | 35 |
| | F. Teknik dan Pengolahan Data Analisis Data..... | 41 |
| BAB IV | HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA..... | 45 |
| | A. Pengolahan Data..... | 45 |
| | B. Diskusi Temuan..... | 49 |
| | KESIMPULAN DAN SARAN..... | 50 |
| BAB V | A. Kesimpulan..... | 50 |
| | B. Saran..... | 51 |
| | DAFTAR PUSTAKA..... | 52 |
| | LAMPIRAN – LAMPIRAN..... | 54 |



Bagya Sahlan, 2014

Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Keterampilan Juggling Freestyle

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu