

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTARv	v
UCAPAN TERIMA KASIH vi	vi
DAFTAR ISI viii	viii
DAFTAR TABELx	x
DAFTAR GAMBAR xi	xi
DAFTAR LAMPIRAN xii	xii
BAB 1 PENDAHULUAN 1	1
1.1 Latar Belakang 1	1
1.2 Rumusan Masalah 5	5
1.3 Definisi Operasional..... 5	5
1.4 Tujuan Penelitian 7	7
1.5 Kegunaan Penelitian..... 7	7
BAB 2 TINJAUAN <i>TEORETIS</i> 8	8
Kajian Pustaka..... 8	8
2.1.1 Konsep Pengertian Futsal..... 8	8
2.1.2 Teknik Dasar Futsal 8	8
2.1.3 Konsep Latihan 9	9
2.1.4 Tujuan Latihan 9	9
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan..... 10	10
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik 13	13
2.1.7 <i>Power</i> 15	15
2.1.8 Latihan <i>Plyometrics</i> 17	17
2.1.9 <i>Split squat jump</i> 18	18
Hasil Penelitian yang Relevan 20	20

	Halaman
Kerangka Konseptual	21
Hipotesis Penelitian.....	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	23
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Variabel Penelitian	23
3.3 Desain Penelitian.....	24
3.4 Populasi dan Sampel	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen Penelitian.....	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	27
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	30
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Pengolahan Data	32
4.1.1 Deskripsi Data	32
4.1.2 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	32
4.1.3 Pengujian Homogenitas dari Setiap Tes	33
4.1.4 Pengujian Hipotesis	33
4.2 Pembahasan.....	34
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran-saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Matriks Kegiatan Penelitian.....	31
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes	32
Tabel 4.2 Pengujian Normalitas Data dari Masing-Masing Tes	32
Tabel 4.3 Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes	33
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Untuk Bentuk Latihan <i>Split Squat Jump</i>	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Overload	11
Gambar 2.2 Otot Tungkai	16
Gambar 2.3 Latihan <i>Split squat jump</i>	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	41
Lampiran 2. Hasil Data Test Vertical Jump.....	44
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal	45
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal	46
Lampiran 5. Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir....	47
Lampiran 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir.....	48
Lampiran 7. Uji Homogenitas Dan Pengujian Uji Peningkatan Hasil Latihan.....	49
Lampiran 8. Data Tabel Statistik	50
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student	51
Lampiran 10. Lanjutan Tabel t-Student	52
Lampiran 11. Tabel Nilai-Nilai Distribusi F($\alpha = 5\%$).....	53
Lampiran 12. Surat Keterangan Pembimbing.....	54
Lampiran 13. Surat Keterangan Penguji	55
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian	57
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	58