

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PRIBADI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....</b>	<b>7</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Konsep Latihan .....	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.1.3 Prinsip Latihan .....	9
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah ( <i>Overload</i> ) .....	9
2.1.1.3.2 Variasi Latihan ( <i>Variety</i> ).....	10
2.1.1.3.3 Prinsip Menghindari Beban Latihan Berlebih ( <i>Overtraining</i> ) .....	11
2.1.1.3.4 Prinsip Perorangan ( <i>Individualization</i> ).....	12

2.1.1.3.5	Komponen Latihan .....	12
2.1.2	Hakikat Futsal .....	13
2.1.2.1	Teknik <i>Passing</i> .....	14
2.1.2.2	Teknik <i>Controlling</i> .....	17
2.1.2.3	Teknik <i>Shooting</i> .....	18
2.1.2.4	Teknik <i>Dribbling</i> .....	22
2.1.3	Variasi Latihan .....	25
2.1.4	Latihan <i>Passing (FIFA Futsal Coaching Manual)</i> .....	26
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	29
2.3	Kerangka Konseptual .....	30
2.4	Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB 3</b>	<b>PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1	Metode Penelitian .....	33
3.2	Variabel Penelitian .....	33
3.3	Desain Penelitian .....	34
3.4	Populasi dan Sampel.....	35
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.6	Instrumen Penelitian .....	36
3.7	Teknik Analisis Data .....	38
3.8	Langkah-langkah Penelitian .....	41
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	44
4.2	Pembahasan Penelitian.....	48
<b>BAB 5</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
5.1	Simpulan .....	50
5.2	Saran.....	50

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>86</b>