

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR DEWAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Futsal	7
2.1.1.1 Pengertian Futsal	7
2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal	8
2.1.1.2.1 Teknik Pasing.....	9
2.1.1.2.2 Teknik Control	10
2.1.1.2.3 Teknik Shooting	10
2.1.1.2.4 Teknik Menggiring Bola.....	11
2.1.2 Pengertian Latihan	13
2.1.2.1 Tujuan Latihan	14

2.1.2.2 Prinsip Latihan	15
2.1.2.2.1 Prinsip Menghindari Beban Berlebih (<i>Overtraing</i>)	15
2.1.2.2.2 Prinsip individual	16
2.1.2.2.3 Prinsip Beban Berlebih (<i>Overlod</i>).....	16
2.1.2.3 Komponen latihan	17
2.1.2.3.1 Intensitas Latihan	17
2.1.2.3.2 Volume Latihan.....	18
2.1.2.3.3 <i>Recovery</i>	19
2.1.2.4 Variasi Latihan.....	19
2.1.2.5 Variasi Latihan <i>Dribbling</i> (<i>FIFA Futsal Coaching Manual</i>)	20
2.1.2.5.1 <i>Collecting The Ball and Dribbling</i>	20
2.1.2.5.2 <i>Dribbling Against Two Defenders</i>	21
2.2 Penelitian Yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	vii
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	25
3.3 Desain Penelitian	26
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.5 Teknik Pengumpulan data	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	29
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Hasil Pembahasan	34
4.2 Pembahasan	34
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44
RIWAYAT HIDUP	62