

## DAFTAR ISI

halaman

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

**HALAMAN PRIBADI**

**ABSTRAK**

***ABSTRACT***

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Definisi Operasional	3
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Kegunaan Penelitian	5

### **BAB 2 TINJAUAN TEORETIS**

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-prinsip Latihan	9
2.1.1.3.1. Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> )	11
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	14
2.1.2. Keterampilan Teknik	14
2.1.3. Permainan Futsal	17

	halaman
2.1.3.1. Sejarah Permainan Futsal	17
2.1.3.2. Pengertian Permainan Futsal	18
2.1.3.3. Peraturan Permainan	19
2.1.3.3.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan	19
2.1.3.3.2. Gawang	21
2.1.3.3.3. Bola ( <i>The Ball</i> )	22
2.1.3.3.4. Pemain	22
2.1.3.3.5. Wasit	23
2.1.3.3.6. Lamanya Permainan	23
2.1.3.3.7. Bola di Dalam dan di Luar Permainan	23
2.1.3.4. Teknik Dasar Permainan Futsal	23
2.1.3.4.1. Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> )	24
2.1.3.4.2. Teknik Dasar Menerima Bola ( <i>Control</i> )	25
2.1.3.4.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung ( <i>Chipping</i> )	26
2.1.3.4.4. Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> )	27
2.1.3.4.5. Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> )	28
2.1.3.4.6. Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> )	30
2.1.4. Konsep Ketepatan	31
2.1.4.1. Pengertian Ketepatan	31
2.1.4.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan	31
2.1.5. Variasi Latihan <i>Shooting</i>	32
2.1.5.1 Latihan Target Sasaran Bola Digantung .....	33

2.1.5.2 Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran <i>Cones</i> di Depan Gawang .....	34
2.1.5.3 Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Sasaran Berurutan.....	36
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	37
2.3. Kerangka Konseptual	38
2.4. Hipotesis Penelitian	38
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian	39
3.2. Variabel Penelitian	40
3.3. Desain Penelitian	40
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.4.1. Populasi Penelitian	41
3.4.2. Sampel Penelitian	41
3.5. Teknik Pengumpulan Data	42
3.6. Instrumen Penelitian	42
3.7. Teknik Analisis Data	44
3.8. Langkah-langkah Penelitian	46
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	47
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data	48
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	48
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	49
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	50
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	50
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	50
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	51

	halaman
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	12
Gambar 2.2 Lapangan Futsal .....	20
Gambar 2.3 Titik Penalti Futsal .....	21
Gambar 2.4 Bola Futsal .....	22
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	25
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola .....	26
Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung ( <i>Chipping</i> ) .....	27
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	28
Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	29
Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	30
Gambar 2.11 Visualisasi Latihan Target Sasaran Bola Digantung .....	34
Gambar 2.12 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran <i>Cones</i> di Depan Gawang .....	35
Gambar 2.13 Visualisasi Latihan <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Sasaran di Berbagai Sudut Gawang .....	36
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	40
Gambar 3.2 Diagram Tes Menendang Bola ke Gawang .....	43
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i> .....	44

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> .....	48
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> .....	49
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes .....	49
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	50
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	50
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i> ) .....	58
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i> ) .....	59
Lampiran 3. Program Latihan .....	60
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal .....	64
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	65
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data.....	66
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal .....	67
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas .....	68
Lampiran 9. Tabel Distribusi F .....	69
Lampiran 10. Tabel Distribusi t .....	71
Lampiran 11. SK Bimbingan .....	72
Lampiran 12. Surat Ijin Observasi .....	73
Lampiran 13. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	74
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	75