

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Olahraga Futsal.....	9
2.1.1.1 Teknik Dasar Permainan Futsal	10
2.1.1.2 Teknik <i>Shooting</i>	11
2.1.2 Pengertian Kebugaran Jasmani	13
2.1.2.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.2.2 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	15
2.1.3 <i>Power</i> Otot Tungkai	17
2.1.3.1 Cara Melatih <i>Power</i> Otot Tungkai	18
2.1.3.2 Batasan Otot Tungkai	19
2.1.4 Koordinasi Mata Kaki	21
2.1.4.1 Manfaat Koordinasi Mata Kaki.....	22

2.1.4.2	Faktor Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Kaki	23
2.1.5	Anatomi Mata Kaki	24
2.1.5.1.	Anatomi Mata	24
2.1.5.2.	Anatomi Kaki.....	25
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3	Kerangka Konseptual	28
2.4	Hipotesis Penelitian	30
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		31
3.1	Metode Penelitian	31
3.2	Variabel Penelitian	32
3.3	Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1	Populasi	33
3.3.2	Sampel	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.5	Instrumen Penelitian	35
3.6	Teknik Analisis Data	40
3.7	Langkah-langkah Penelitian	43
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		45
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	45
4.2	Pembahasan	49
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Simpulan.....	54
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		56
RIWAYAT HIDUP.....		79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Tungkai Bawah	20
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas	21
Gambar 2.3 Otot-otot Mata	24
Gambar 2.4 Otot betis bagian lateral.....	25
Gambar 3.1 Konstelasi Variabel	33
Gambar 3.2 Standing Long Jump.....	36
Gambar 3.3 Soccer Wall Volley Test	38
Gambar 3.4 Tes <i>Shooting</i>	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Normatif Standing Long Jump	36
Tabel 3.2 Interpretasi Koefisien Korelasi Menurut Guildford.....	42
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	45
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>) dan	46
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Korelasi Dari Ketiga Butir Tes.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Ketepatan <i>Shooting</i> dalam Permainan Futsal.....	58
Lampiran 2 Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai (X1) terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> (Y) dalam Permainan Futsal.....	59
Lampiran 3 Data Hasil Koordinasi Mata Kaki (X2) Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> (Y) dalam Permainan Futsal.....	61
Lampiran 4 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai (X1) terhadap Koordinasi Mata Kaki (X2) dalam Permainan Futsal.....	63
Lampiran 5 Korelasi Ganda	65
Lampiran 6 Hubungan Tiap Variabel $D = r^2 \times 100\%$	66
Lampiran 7 Tabel Distrbusi Normal	67
Lampiran 8 Tabel Nilai-nilai Distribusi Uji Liliefors	68
Lampiran 9 Tabel Distribusi F	69
Lampiran 10 Tabel Distribusi t-Student.....	70
Lampiran 11 SK Pembimbing.....	71
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 13 Surat Pernyataan Pelaksanaan Penelitian	73
Lampiran 14 Dokumentasi Sampel.....	74