

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b>	
<b>HALAMAN PRIBADI</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<i>ABSTRACT</i>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</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>	
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 Variasi Latihan .....	10
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> )	11
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan .....	12
2.1.2. Keterampilan Teknik .....	13
2.1.3. Permainan Futsal .....	16

2.1.3.1. Sejarah Permainan Futsal .....	16
2.1.3.2. Pengertian Permainan Futsal .....	17
2.1.3.3. Teknik Dasar Permainan Futsal .....	18
2.1.3.3.1. Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	19
2.1.3.3.2. Teknik Dasar Menerima Bola ( <i>Control</i> ) .....	20
2.1.3.3.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung ( <i>Chipping</i> ) .....	21
2.1.3.3.4. Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	22
2.1.3.3.5. Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	23
2.1.3.3.6. Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	24
2.1.4. Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i> .....	25
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
2.3. Kerangka Konseptual .....	28
2.4. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian .....	30
3.2. Variabel Penelitian .....	31
3.3. Desain Penelitian .....	31
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.4.1. Populasi Penelitian .....	32
3.4.2. Sampel Penelitian .....	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.6. Instrumen Penelitian .....	33
3.7. Teknik Analisis Data .....	35
3.8. Langkah-langkah Penelitian .....	37
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38

<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data .....	39
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir .....	39
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data .....	40
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas .....	40
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis .....	41
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	43
5.2. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	46
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	19
Gambar 2.3 Teknik Dasar Menerima Bola .....	20
Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan Lambung ( <i>Chipping</i> ) .....	21
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	23
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	24
Gambar 2.7 Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	25
Gambar 2.8 Visualisasi Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i> .....	27
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	31
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola .....	34
Gambar 3.3 Tes Menggiring Bola .....	35

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Menggiring Bola) .....	39
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes .....	40
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	40
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	40
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes Menggiring Bola)	47
Lampiran 2. Program Latihan .....	48
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal .....	50
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	51
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....	52
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	53
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas .....	54
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	55
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	57
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	58
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi .....	59
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	60
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	61