

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	4
3. Definisi Operasional	4
4. Tujuan Penelitian	5
5. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Konsep Latihan.....	6
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Tujuan Latihan	6
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan	7
2.1.4 Hakikat Kondisi Fisik.....	10
2.1.5 Kelincahan	11
2.1.7 Permainan Futsal	17
2.1.8 Teknik Dasar Futsal.....	19

2.1.9 Teknik dasar menendang bola (<i>shooting</i>).....	23
2.2. Penelitian yang Relevan	27
2.3. Anggapan Dasar	27
2.4. Hipotesis Penelitian	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	29
3.1. Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Desain Penelitian	31
3.5 Langkah-langkah Penelitian	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Instrumen Penelitian	33
3.8 Teknik Analisis Data	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
1. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
2. Pengujian Hipotesis	40
4.2 Pembahasan	41
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1. Simpulan.....	42
5.2. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
RIWAYAT HIDUP PENULIS	61