

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan	7
2.1.3 Prinsip Latihan	8
2.1.4 Kondisi Fisik	11
2.1.5 Pentingnya Kondisi Fisik.....	11
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	12
2.1.7 Komponen Kondisi Fisik	13
2.1.8 Stamina	14
2.1.9 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stamina	15
2.1.10 Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Stamina.....	15
2.1.11 <i>Circuit Training</i>	15
2.1.12 Cara Melaksanakan <i>Circuit Training</i>	19
2.1.13 Futsal	20

	Halaman
2.1.14 Teknik Dasar Futsal.....	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	22
2.4 Hipotesis Penelitian	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	25
3.3 Desain Penelitian	26
3.4 Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1 Populasi	26
3.4.2 Sampel	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Analisis Data	29
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	31
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Deskripsi Data.....	33
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	35
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Data Sampel Penelitian.....	27
Tabel 3. 2 Waktu Pelaksanaan.....	32
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Awal <i>Bleep Test</i>	33
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Akhir <i>Bleep Test</i>	34
Tabel 4. 3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari setiap Tes.....	34
Tabel 4. 4 Hasil Normalitas Data	35
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	36
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	9
Gambar 2. 2 Bentuk Latihan <i>Circuit Training</i>	16
Gambar 2. 3 Lintas <i>Zig-zag run</i>	17
Gambar 2. 4 <i>Side to side jump</i>	17
Gambar 2. 5 <i>Back up</i>	17
Gambar 2. 6 <i>Sit up</i>	18
Gambar 2. 7 <i>Squat jump</i>	18
Gambar 2. 8 <i>Bicycle crunch</i>	18
Gambar 2. 9 <i>Sprint 40 m</i>	19
Gambar 3. 1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	26
Gambar 3. 2 Lintas <i>Bleep Test</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	41
Lampiran 2. Program Latihan.....	42
Lampiran 3. Data Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> Tes Awal	45
Lampiran 4. Data Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> Tes Akhir.....	46
Lampiran 5. Data Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	47
Lampiran 6. Tabel Distribusi Z	48
Lampiran 7. Tabel Distribusi F	49
Lampiran 8. Lanjutan Tabel Distribusi F.....	50
Lampiran 9. Tabel Distribusi Uji <i>Lilliefors</i>	51
Lampiran 10. Tabel Uji T.....	52
Lampiran 11. Surat Keputusan (SK) Penguji.....	53
Lampiran 12. Surat Keputusan (SK) Pembimbing	54
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	56
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	57