

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1. Konsep Latihan	8
2.1.1.1. Pengertian Latihan	8
2.1.1.2. Tujuan Latihan	9
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1. Prinsip Variasi Latihan.....	11
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).	12
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	13
2.1.2. Keterampilan Teknik	14
2.1.3. Permainan Futsal	17
2.1.3.1. Sejarah Permainan Futsal	17

	Halaman
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	20
2.1.3.3.3. Bola (<i>The Ball</i>)	21
2.1.3.3.4. Pemain	22
2.1.3.3.5. Wasit	22
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. Latihan <i>Passing</i> Aktif Segitiga	32
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
2.3. Kerangka Konseptual	34
2.4. Hipotesis Penelitian	35

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	36
3.2. Variabel Penelitian	36
3.3. Desain Penelitian	37
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.4.1. Populasi Penelitian	38
3.4.2. Sampel Penelitian	38
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6. Instrumen Penelitian	39
3.7. Teknik Analisis Data.....	41
3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	44
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Data	46
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	46
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	47
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	47
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	48
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	52
5.2. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	56
--------------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	73
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	13
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 <i>Passing</i> Aktif Segitiga	33
Gambar 2.12 Latihan <i>Passing</i> Aktif Segitiga.....	33
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	37
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola	41
Gambar 3.3 Tes Sepak Tahan Bola	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (<i>Passing Control</i>).....	46
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	47
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	47
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (<i>Tes Passing Control</i>).	56
Lampiran 2. Program Latihan	57
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal	59
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	60
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	61
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	62
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	63
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	64
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	66
Lampiran 10. SK Bimbingan	67
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	68
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	69
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	70