

## DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PRIBADI .....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Kegunaan Penelitian .....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	5
2.1. Kajian Pustaka .....	5
2.1.1. Konsep Latihan .....	5
2.1.2 Permainan Futsal .....	11
2.1.3 Kondisi fisik .....	14
2.1.4 Biomotor Futsal.....	15
2.1.5 Kelincahan.....	16
2.1.6 <i>X-Pattern Multi-Skill</i> .....	18
2.2 Penelitian yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.5. Hipotesis Penelitian .....	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	23
3.1. Metode Penelitian .....	23
3.2. Variabel Penelitian .....	23
3.3 Desain Penelitian .....	24

	Halaman
3.4 Populasi dan Sampel .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.6s Intrumen Penelitian .....	26
3.7 Teknik Analisis Data .....	27
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....	32
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis .....	32
4.2. Pembahasan.....	34
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Simpulan .....	36
5.2 Saran .....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	39
RIWAYAT HIDUP .....	57

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga .....	10
Gambar 2. 2 Pola Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> .....	18
Gambar 3.1Desain Penelitian.....	24
Gambar 3 2 <i>Illinois Agility Run</i> .....	27

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Populasi dan Sampel .....	25
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian.....	31
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-Rata Standar Deviasi, Varians dari Setiap Tes	32
Tabel 4. 2 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	32
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes <i>Illinois</i> .....	33
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Hipotesis untuk <i>Agility</i> .....	33