

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Definisi Operasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Permainan Futsal.....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal	10
2.1.3 Konsep Latihan	12
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik	18
2.1.5 Interval <i>Training</i>	20
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	28
3.1 Metode Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Desain Penelitian	29

3.4	Populasi dan Sampel.....	30
3.4.1	Populasi Penelitian.....	30
3.4.2	Sampel Penelitian.....	30
3.5	Teknik Pengumpulan Data	30
3.6	Instrumen Penelitian.....	31
3.7	Teknik Analisis Data	32
3.8	Langkah-langkah Penelitian	35
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	37
4.1.1	Deskripsi Data.....	37
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
BAB 5 SIMPULAN & SARAN		43
5.1	Simpulan.....	43
5.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN-LAMPIRAN		47
RIWAYAT HIDUP		68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Uji <i>Liliefors</i>	34
Tabel 3. 2 Waktu Pelaksanaan	36
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	37
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Awal dan Tes Akhir	38
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data	38
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	39
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Sistem Tangga	16
Gambar 2 Model Eksperimen dengan <i>Desain One Group Pretest-Posttest Design</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan (SK) Pembimbing	47
Lampiran 2. Surat Keterangan Penguji	48
Lampiran 3. Surat Izin Observasi/Penelitian	49
Lampiran 4. Program Latihan	50
Lampiran 5. Data Penelitian Tes Awal & Tes Akhir	55
Lampiran 8. Borang Skor <i>Bleep Test</i>	61
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	62