

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori	8
1. Konsep Latihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Tujuan Latihan	8
c. Prinsip-Prinsip Latihan.....	9

2. Hakikat Kondisi Fisik	13
a. Pengertian Kondisi Fisik	13
b. Komponen Kondisi Fisik	14
3. Kelincahan	14
a. Pengertian Kelincahan	14
b. Manfaat Kelincahan	15
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	16
4. Tangga Ketangkasan (<i>Agility Ladder</i>).....	18
a. Pengertian (<i>Agility Ladder</i>)	18
b. Manfaat (<i>Agility Ladder</i>).....	19
c. Bentuk-Bentuk Latihan (<i>Agility Ladder</i>)	19
5. Permainan Futsal	22
a. Sejarah Permainan Futsal	21
b. Pengertian Futsal	23
c. Teknik Dasar Futsal	24
d. Peraturan Permainan Futsal.....	30
6. Keterampilan Bermain Futsal	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Anggapan Dasar	34
D. Hipotesis	35
 BAB III. PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	36
B. Variabel Penelitian	37

C. Populasi dan Sampel	37
D. Disain Penelitian	38
E. Langkah-langkah Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Instrumen Penelitian	40
H. Teknik Analisa Data	41
I. Waktu dan Tempat Penelitian	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
1. Pengujian persyaratan analisis.....	47
2. Pengujian hipotesis	48
B. Pembahasan	49
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	50
B. Saran-saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	52
RIWAYAT HIDUP PENULIS	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian	45
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians	46
Tabel 4.3 Hasil Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir tes <i>shuttle run</i>	46
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	47
Tabel 4.5 Hasil Data Tes <i>Shuttle Run</i>	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sitem Tangga (<i>The Step Type Approach</i>)	10
Gambar 2.2 Shuttle Run	16
Gambar 2.3 Zigzag Run	16
Gambar 2.4 Envelop Run	17
Gambar 2.5 Boomerang Run.....	18
Gambar 2.6 Lompat Hexagon	18
Gambar 2.7 Halang Rintang	18
Gambar 2.8 Bentuk Latihan Zigzag Run	19
Gambar 2.9 Bentuk Latihan 1 Foot In Each.....	20
Gambar 2.10 Bentuk Latihan 2 Feet In Each	20
Gambar 2.11 Bentuk Latihan In In Out Out	21
Gambar 2.12 Teknik Dasar Mengumpan	25
Gambar 2.13 Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>)	26
Gambar 2.14 Teknik Dasar <i>Chipping</i>	27
Gambar 2.15 Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	28
Gambar 2.16 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki.....	29
Gambar 2.17 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki.....	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program latihan	52
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes <i>Shuttle run</i>	54
Lampiran 3 Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal.....	55
Lampiran 4 Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir	56
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data	57
Lampiran 6 Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 7 Tabel Nilai Uji Lilliefors	59
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	60
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	61
Lampiran 10 SK Bimbingan	62
Lampiran 11 Surat Penelitian dan Surat Balasan.....	63
Lampiran 12 Surat Selesai Penelitian	64
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	65