

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Latihan	7
2.1.2 Futsal	14
2.1.3 Komponen Kondisi Fisik.....	26
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik Futsal	27
2.1.5 Kelincahan.....	29
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	38
2.3 Kerangka Konseptual	40
2.4 Hipotesis	42
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	43
3.1 Metode Penelitian.....	43

3.2 Variabel Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel.....	44
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Instrumen Penelitian	46
3.7 Teknik Analisis Data	48
3.8 Langkah Langkah Penelitian	50
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	53
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	54
4.1.3 Pengujian Hipotesis	55
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66
RIWAYAT HIDUP PENULIS	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>one-group pretest-posttest design</i>	45
Tabel 3. 2 Waktu dan Tempat Penelitian	51
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	52
Tabel 4. 2 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Minimum, dan Maksimum.....	53
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data	54
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	55
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Dinamika Latihan Mikro Dalam Meso	11
Gambar 2. 2 Bola	16
Gambar 2. 3 Lapangan Futsal	18
Gambar 2. 4 Gawang.....	19
Gambar 2. 5 Teknik Dasar Mengumpan (<i>passing</i>)	22
Gambar 2. 6 Teknik Dasar Menahan Bola (<i>control</i>).....	22
Gambar 2. 7 Teknik Dasar <i>Chipping</i>	23
Gambar 2. 8 Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	24
Gambar 2. 9 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki.....	25
Gambar 2. 10 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki.....	25
Gambar 2. 11 <i>Zigzag Run</i>	31
Gambar 2. 12 <i>Envelop Run</i>	31
Gambar 2. 13 <i>Shuttle Run</i>	31
Gambar 2. 14 <i>Boomerang Run</i>	31
Gambar 2. 15 <i>Lompat Hexagon</i>	32
Gambar 2. 16 <i>Halang Rintang</i>	32
Gambar 2. 17 <i>Agility Ladder</i>	34
Gambar 2. 18 <i>X-Over Zigzag</i>	35
Gambar 2. 19 <i>1 Foot In Each</i>	36
Gambar 2. 20 <i>2 Foot In Each</i>	36
Gambar 2. 21 <i>In In Out Outl</i>	37
Gambar 2. 26 Kerangka Design Penelitian	46
Gambar 3. 27 <i>Tes Illinois Agility Run</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	66
Lampiran 2 Hasil Penelitian.....	70
Lampiran 3 Perhitungan Hasil Penelitian	72
Lampiran 4 SK Pembimbing.....	76
Lampiran 5 Surat Observasi.....	77
Lampiran 6 Surat Balasan Observasi	78
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	79