

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PRIBADI MOTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Konsep Futsal.....	7
2.1.2 Konsep Menggiring Bola.....	8
2.1.3 Konsep Latihan.....	13
2.1.4 Tujuan Latihan.....	14
2.1.5 Prinsip Latihan.....	18
2.1.6 Variasi Latihan Menggiring Bola dengan Pendekatan <i>Ball Feeling</i> ....	24
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	30
2.3 Kerangka Konseptual.....	33
2.4 Hipotesis.....	35

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	36
3.1 Metode Penelitian.....	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.4 Desain Penelitian.....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6 Instrumen Penelitian.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	40
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
4.2.1 Pengujian Normalitas Data.....	46
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data.....	47
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	47
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59
Tes awal.....	66
Tes akhir.....	67
Uji Homogenitas data.....	67
Uji hipotesis: Uji perbedaan dua rata-rata.....	68
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	82

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	45
Tabel 4. 2 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	46
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	10
Gambar 2. 2 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar .....	11
Gambar 2. 3 Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	11
Gambar 2. 4 Prinsip <i>overload</i> dengan sistem tangga .....	20
Gambar 2. 5 <i>Dribbling Zig-zag</i> .....	25
Gambar 2. 6 <i>Ball Mastery</i> .....	26
Gambar 2. 7 <i>Cone Dribbling</i> .....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	37
Gambar 3.2 Tes Menggiring Bola.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	53
Lampiran 2 Surat Keputusan Penguji.....	54
Lampiran 3 Surat izin penelitian .....	55
Lampiran 4 Surat balasan penelitian .....	56
Lampiran 5 Program latihan.....	57
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 7. Data tabel.....	63
Lampiran 8. Tabel nilai-nilai Distribusi T-student.....	64
Lampiran 9. Lanjutan Tabel T-Student.....	65
Lampiran 10. Tabel Nilai-nilai Distribusi F( $\alpha=5\%$ ).....	66
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	67