

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	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	5
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Permainan Futsal	8
2.1.2 Shooting Futsal	8
2.1.3 Kondisi Fisik.....	16
2.1.4 Power Otot Tungkai.....	17
2.1.5 Konsep Fleksibilitas Panggul	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual.....	31

2.4	Hipotesis.....	33
BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN.....	34
3.1	Metode Penelitian`	34
3.2	Variabel Penelitian	34
3.3	Populasi dan Sampel	35
3.3.1	Populasi.....	35
3.3.2	Sampel	35
3.4	Desain Penelitian.....	35
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6	Instrumen Penelitian.....	37
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	44
4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
4.1.3	Pengujian Korelasi Berganda	46
4.1.4	Pengujian Hipotesis	48
4.1.5	Pengujian Koefisien Determinasi	49
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1	Simpulan	52
5.2	Saran.....	52
DAFTAR	PUSTAKA	53
RIWAYAT	HIDUP.....	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	43
Tabel 4.1 Data hasil penelitian.....	44
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Standar Deviasi	45
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes.....	45
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Korelasi Ganda dan Uji Signifikan.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tembakan Instep Drive	9
Gambar 2.2 Tembakan <i>Full Volley</i>	10
Gambar 2.3 Tembakan <i>Half volley</i>	11
Gambar 2.4 Tembakan Side Volley.....	12
Gambar 2.5 Tembakan <i>swerving</i>	13
Gambar 2.6 Otot Tungkai Atas	19
Gambar 2.7 Otot Tungkai Bawah.....	20
Gambar 2.8 Sendi Panggul.....	23
Gambar 2.9 Peregangan Dinamis.....	24
Gambar 2.10 Peregangan Statis	25
Gambar 2.11 Peregangan Pasif	26
Gambar 2.12 Peregangan PNF (proprioceptive Neuromuscular Focilitation)	27
Gambar 3.1 Desain Konstelasi	36
Gambar 3.2 Tes Standing Long Jump Test	38
Gambar 3.3 Tes <i>Sit and Reach</i>	39
Gambar 3.4 Tes Menembak Bola ke Sasaran (<i>shooting</i>)	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Tes Power Otot Tungkai (X1), Fleksibilitas Panggul (X2), dan Hasil shooting (Y).	50
Lampiran 2 Korelasi power otot tungkai (X1) dan Hasil shooting (Y).....	51
Lampiran 3 Korelasi Fleksibilitas Panggul(X) dan Hasil Shooting (Y)	52
Lampiran 4 Korelasi Power otot tungkai dengan fleksibilitas panggul	53
Lampiran 5 Korelasi Ganda	54
Lampiran 6 Kontribusi Tiap Variabel	55
Lampiran 7 Tabel Distribusi F	56
Lampiran 8 Tabel uji t.....	57
Lampiran 9 Sk Pembimbing	58
Lampiran 10 Sk Penguji	59
Lampiran 11 Surat izin penelitian	60
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	62