

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	7
A. Permainan Futsal	7
B. Latihan	9
C. Latihan Kecepatan (<i>Speed</i>)	18
D. Latihan Kelincahan (<i>Agility</i>)	23
E. Latihan Aksi Reaksi (<i>Quicknes</i>).....	23
F. Keterampilan Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	24
G. Pengaruh Latihan <i>SAQ</i> Terhadap <i>Dribbling</i> Futsal.....	27
H. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Lokasi dan Sampel Penelitian	31
B. Desain Penelitian	32
C. Metode Penelitian	33
D. Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian	36

Fahmi Zia Ulhaq, 2014

Dampak latihan Speed, Agility, dan Quckness terhadap keterampilan teknik dasar Dribbling Futsal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	F. Pelaksanaan Penelitian.....	38
	G. Prosedur Pengelolaan dan Analisi Data	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
	A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	45
	B. Diskusi Temuan	45
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	53
	A. Kesimpulan	53
	B. Saran	53

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Perbedaan Sepak Bola dengan Futsal	2
2.2	Skala Intensitas	17
2.3	Intensitas Latihan Berdasarkan Denyut Nadi	17
2.4	Presentase Hasil Latihan Apabila dilatih Secara Emklusif	19
4.1	Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Dribbling tes</i>	45
4.2	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok	46
4.3	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test	47
4.4	Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kelompok Kontrol One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test	48
4.5	Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Bentuk Latihan	49
4.6	Data Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Latihan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar dan Bagan	Halaman
2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	12
2.5 Bagan Kecepatan	22
2.6 Teknik <i>Dribbling</i> dengan Punggung Kaki	26
2.7 Teknik <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Dalam	26
2.8 Teknik <i>Dribbling</i> dengan Telapak Kaki	27
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Prosedur Penelitian.....	35
3.3 Diagram Tes Dalam Permainan Futsal	38

