

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PERNYATAAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
ABSTRAK .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan Penelitian .....	6
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka .....	8
B. Olahraga Futsal dan Sepak bola .....	9
C. Teknik Dasar Olahraga Futsal .....	10
D. Prinsip Prinsip Latihan .....	12
1. Prinsip Latihan Overload .....	12
2. Prinsip Spesifikasi .....	12
3. Prinsip Variasi Latihan .....	12
4. Prinsip Reversibility .....	13
5. Prinsip Periodesasi .....	13
E. komponen fisik Dalam Olahraga Futsal.....	13
1. Kelincahan .....	13
2. Power Otot Tungkai .....	15

3. Ladder drill .....	18
F. Kerangka Pemikiran .....	20
G. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel .....	22
B. Desain Penelitian .....	23
C. Metode Penelitian .....	25
D. Definisi Operasional .....	26
E. Instrumen Penelitian .....	27
F. Prosedur Pengolahan Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data .....	34
B. Pengujian Hipotesis .....	35
C. Diskusi Penemuan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	41
<b>LAMPIRAN</b> .....	42
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	80