

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	6
F. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Karakteristik Cabang Olahraga Futsal	8
2. Dasar Permainan Futsal.....	9
B. <i>Shooting</i>	11
1. Teknik <i>Shooting</i>	11
2. Karakteristik <i>Shooting</i>	12
C. Kondisi Fisik	13
D. Kekuatan	16
E. Power	18
1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Power tungkai</i>).....	20
F. Latihan Weight Training	21

G. Latihan Leg Extension	22
H. Piramid Sistem	24
G. Kerangka Berfikir	27
H. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35
D. Instrumen Penelitian	35
E. Pelaksanaan Penelitian	40
F. Prosedur Pengolahan Data	41
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	45
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data.....	45
B. Pengujian Hipotesis	47
C. Diskusi Penemuan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran dan Rekomendasi	55
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan menendang dengan punggung kaki	12
Gambar 2.2 Komponen Latihan Fisik.....	13
Gambar 2.3 Interdependence Among the Biomotor Abilities	19
Gambar 2.4 Otot yang berkontraksi saat latihan <i>leg extension</i>	23
Gambar 2.5 Gerakan <i>Leg Extension</i>	24
Gambar 2.6 Piramida Parameter Kekuatan.....	25
Gambar 3.1 Langkah-langkah penelitian	33
Gambar 3.2 Lapangan tes keterampilan menembak bola ke sasaran	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Group Design	32
Tabel 3.2 Nilai validitas dan reliabilitas tes <i>shooting</i> 10 m.....	37
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, dan Selisih.....	45
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Liliefors Tes 3 <i>hop jump</i>	46
Tabel 4.3 Hasil Uji Signifikan Peningkatan <i>Power</i> Tungkai Kanan	48
Tabel 4.4 Hasil Uji Signifikan Peningkatan <i>Power</i> Tungkai Kiri	49
<u>Tabel 4.4 Hasil Uji Signifikan Peningkatan <i>Shooting</i></u>	<u>51</u>

