

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i-ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v-vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1-3
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Penjelasan Istilah.....	4-5
G. Sistematika Penulisan.....	5-6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoril	7-8
1. Perkembangan Futsal	7-8
2. Manfaat dan Peranan Olah Raga Futsal	8-9
a. Olahraga Prestasi	8
b. Olahraga Kesehatan.....	8
c. Olahraga Alternatif	8
d. Olahraga Hiburan	9
3. Peraturan.....	9

a. Luas Lapangan.....	9
b. Spesifikasi Bola.....	9-10
c. Jumlah Pemain.....	10
d. Jumlah Wasit.....	10
e. Lama Permainan.....	10
f. Perlengkapan Pemain.....	10
B. Pengertian latihan Futsal.....	11
1. Teknik Dasar Futsal.....	11
a. Kontroling (<i>controlling</i>).....	11
b. Mengumpan (<i>passing</i>).....	11
c. Menggiring (<i>dribbing</i>).....	12
d. Kecepatan (<i>speed</i>).....	12
e. Menendang (<i>kicking</i>).....	12
2. Kondisi Fisik.....	12
a. Daya Tahan (<i>endurance</i>).....	13
b. Kekuatan (<i>strenght</i>).....	13
c. Kecepatan (<i>speed</i>).....	13
d. Kelincahan (<i>agility</i>).....	13
e. Daya Ledak (<i>power</i>).....	13-14
f. Kelenturan (<i>fleksibility</i>).....	14
g. Koordinasi(<i>coordination</i>).....	14
h. Keseimbangan (<i>balance</i>).....	14
i. Ketepatan (<i>accuracy</i>).....	14-15
3. Metode Latihan.....	15-17
a. <i>The Pyramide System</i>	17-18
b. <i>Set System</i>	18-19
C. Kerangka Berpikir.....	19-21
D. Hipotesis Penelitian.....	21-22

BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	24-25
C. Populasi dan Sampel	26-27
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26-27
D. Instrumen Penelitian	27-28
E. Pelaksanaan Penelitian	28-30
F. Prosedur Pengolahan Data	30-33
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 34
A. Pemaparan Data.....	34-39
B. Diskusi Penemuan.....	39-41
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 42-43
A. Simpulan	42
B. Saran.....	42-43
DAFTAR PUSTAKA	44-45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	