

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	5
F. Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	8
1. Karakteristik Permainan Futsal	8
a. Komponen - komponen Kebutuhan Fisik Futsal	11
1. Daya Tahan (<i>endurance</i>)	11
2. Kecepatan (<i>speed</i>)	12
3. Kekuatan (<i>strength</i>)	12
b. Teknik Dasar Futsal	13
1. Teknik Dasar Mengumpan (<i>passing</i>)	13
2. Teknik Dasar Menahan Bola (<i>control</i>)	13
3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>chipping</i>)	13
4. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	14

14
14
15
16
17
28
20
20
23
26
27
28
29
38
38
41
42
45
47
49
52
53
54
55
55
56
57

5. Teknik Dasar Menembak (<i>shooting</i>)	58
2. Kombinasi <i>Dribbling</i>	63
a. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	64
b. <i>Dribbling</i> Dengan Sisi Kaki Bagian Luar	
c. <i>Dribbling</i> Menggunakan Telapak Kaki/Sole Sepatu	
d. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kura-kura Kaki/Punggung kaki	
3. Kebugaran Jasmani (<i>Physical fitness</i>)	
a. Hakikat Kebugaran Jasmani	
b. Komponen Kebugaran Jasmani	
c. Pengukuran Kebugaran Jasmani	
d. Kebugaran Jasmani Siswa EkstraKulikuler Futsal SMPN 1 Baleendah	
e. Memahami Kebugaran Jasmani	
f. Latihan Kebugaran Jasmani	
4. <i>Small Sided Games</i>	
a. Hakikat <i>Small Sided Games</i>	
b. Konsep Bermain <i>Small Sided Games</i>	
c. Jumlah Pemain dalam <i>Small Sided Games</i>	
d. Area Lapangan <i>Small Sided Games</i>	
e. Latihan <i>Small Sided Games</i> 3v3	
f. Keuntungan Bermain <i>Small Sided Games</i>	
B. Kerangka Pemikiran	
C. Hipotesis	
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	
B. Populasi dan Sampel	
C. Desain Penelitian	
D. Definisi Operasioonal	
E. Instrumen Penelitian	
F. Prosedur Pelaksanaan Tes	
G. Pelaksanaan Tes	

H. Prosedur Pengolahan Data	
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	67
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	69
B. Pengujian Hipotesis	70
C. Diskusi Penemuan	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran - Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	110
RIWAYAT HIDUP	