

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRA	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah	4
C. Batasan masalah.....	4
D. Manfaat penelitian	5
E. Batasan penelitian	5
F. Batasan istilah	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
A. Kajian belajar gerak dan latihan dalam olahraga.....	7
1. Definisi belajar.....	7
2. Definisi belajar gerak.....	7
3. Tahap – tahap belajar gerak motorik.....	9

4. Perkembangan motorik.....	10
B. Hakikat latihan dalam olahraga	11
a. Latihan fisik.....	13
b. Latihan teknik.....	14
c. Latihan taktik.....	14
d. Latihan mental.....	14
C. Metode Latihan.....	16
1. Metode latihan padat.....	17
2. Metode latihan distribusi.....	18
D. Hakikat permainan futsal	18
1. Definisi futsal.....	18
2. Karakteristik futsal.....	19
3. teknik dasar permainan futsal.....	21
E. Kegunaan teknik dasar passing	27
F. Anggapan dasar.....	27
G. Hipotesis.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi dan sampel.....	32
C. Desain dan prosedur penelitian.....	35
D. Program latihan.....	38
E. Pelaksanaan penelitian	42
F. Instrumen penelitian	43

G.	Prosedur pengolahan data	45
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA		50
A.	Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	50
B.	Diskusi Penemuan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		56
A.	Kesimpulan.....	56
B.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		57



DAFTAR GAMBAR

2.1 Ilmu-ilmu penunjang kepelaiihan	11
2.2 Komponen fisik.....	13
2.3 Teknik menendang dengan kaki bagian dalam	23
2.4 Teknik menendang dengan kaki bagian luar	24
2.5 Teknik menendang dengan kaki punggung	25
2.6 Teknik menendang dengan kaki punggung	26
3.1 Desain penelitian.....	35
3.2 Alur penelitian	36
3.3 Langkah – langkah pengambilan data.....	37
3.4 Penambahan beban latihan secara bertahap.....	38
3.5 Gambar tes passing dan stopping.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel

3. 1 Pengelompokan sampel dengan teknik penjadohan	34
4. 1 Nilai rata – rata dan simpangan baku	50
4. 2 Hasil pengujian uji normalitas tes awal	51
4. 3 hasil pengujian uji normalitas tes akhir	51
4. 4 Hasil uji homogenitas	51
4. 5 Hasil uji signifikansi perkembangan hasil latihan dari setiap kelompok sampel	52
4. 6 Hasil uji signifikansi hasil latihan antara kelompok metode distribusi dengan kelompok metode padat	53

DAFTAR LAMPIRAN

Hasil pengesanan kelompok metode praktek distribusi.....	58
Hasil pengesanan metode kelompok praktek distribusi.....	59
Uji normalitas tes awal kelompok distribusi.....	60
Uji normalitas tes akhir kelompok distribusi.....	61
Uji normalitas kelompok tes awal metode praktek padat.....	62
Uji normalitas tes akhir metode praktek padat.....	63
Uji homogenitas.....	64
Uji signifikansi perkembangan hasil latihan dari setiap kelompok	
Sampel, kelompok metode praktek padat.....	66
Uji signifikansi perbedaan kedua rata-rata satu pihak antara	
Metode distribusidan kelompok metode padat.....	67
Tabel.....	69
Program latihan.....	72
Foto penelitian.....	78
Surat penelitian.....	81
Surat balasan penelitian.....	82