

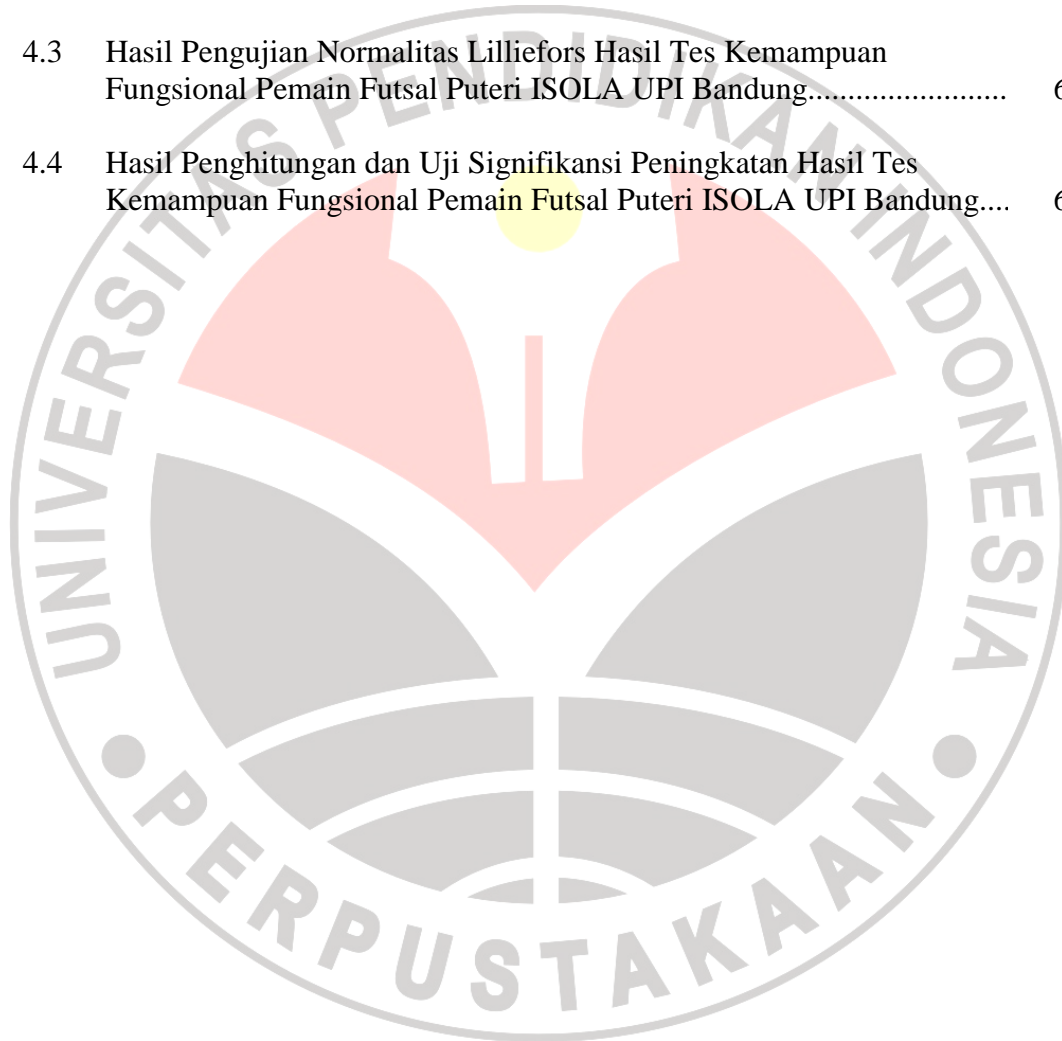
DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Pembatasan Penelitian.....	8
F. Penjelasan Istilah.....	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Hakikat Permainan Futsal.....	10
B. Hakikat Latihan.....	14
C. Hakikat Latihan Total (<i>Total Training</i>).....	17
D. Hakikat Kondisi Fisik.....	20
E. Hakikat Kemampuan Fungsional.....	33
1. Olahraga Aerobik.....	35
2. Olahraga Anaerobik.....	39
F. Anggapan Dasar Penelitian.....	43
G. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	47

B. Desain Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
D. Instrumen Pengumpulan Data.....	51
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	55
F. Prosedur Pengolahan Data.....	56
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	59
B. Diskusi Penemuan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung....	59
4.2	Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi) Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung....	60
4.3	Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung.....	60
4.4	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung....	61



DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	48
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Formulir Catatan Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	69
2	Program Latihan Total (<i>Total Training</i>).....	70
3	Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Fungsional Pada Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung.....	74
4	Data Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pada Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung.....	76
5	Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi.....	78
6	Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung.....	79
7	Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Hasil Tes Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung.....	81
8	Uji Signifikansi Latihan Total (<i>Total Training</i>) Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pemain Futsal Puteri ISOLA UPI Bandung.....	82
9	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	84
10	Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O ke Z.....	85
11	Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	86
12	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	87
13	Dokumentasi Penelitian.....	88