

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.2 <i>Small Side Games</i>	12
2.1.2.1 Pengertian <i>Small Side Games</i>	12
2.1.2.2 Tujuan <i>Small Side Games</i>	13
2.1.2.3 Prinsip <i>Small Side Games</i>	13
2.1.2.4 Manfaat <i>Small Side Games</i>	14
2.1.3 <i>VO2Max</i>	15
2.1.4 Permainan Futsal	17
2.1.5 Keterkaitan <i>Small Side Games</i> Terhadap <i>VO2Max</i>	25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Konseptual	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29

	Halaman
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Desain Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel	31
3.4.1 Populasi penelitian.....	31
3.4.2 Sampel penelitian.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5.1 Studi lapangan (<i>field research</i>).....	32
3.5.2 Studi Kepustakaan (<i>Library Research</i>).....	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	37
3.8.1 Tahap persiapan	37
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	37
3.8.3 Tahap Akhir	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	38
3.9.1 Waktu Penelitian.....	38
3.9.2 Tempat Pelaksanaan	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	40
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	41
4.1.2 Pengujian Hipotesis.....	42
4.2 Pembahasan.....	42
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 KESIMPULAN	45
5.2 SARAN	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	49
RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Perhitungan Multistage Fitness Test.....	34
Tabel 3. 2 Jumlah Level dan Shuttle dalam Tes Lari Multistage.....	34
Tabel 4 1 Data Hasil Tes <i>VO2Max</i> dengan Menggunakan <i>Multistage Fitness Test</i>	40
Tabel 4 2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian dari Tiap-tiap Tes.....	41
Tabel 4 3 Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	41
Tabel 4 4 Hasil Pengujian Homogenitas	42
Tabel 4 5 Hasil Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 1 Diagram Pendaftaran UKM Futsal Unsil TA 2023/2024	4
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	11
Gambar 2. 2 Latihan <i>Small Side Games</i>	13
Gambar 2. 3 Teknik Dasar <i>Passing</i>	21
Gambar 2. 4 Teknik Dasar <i>Control</i>	22
Gambar 2. 5 Teknik Dasar <i>Chipping</i>	23
Gambar 2. 6 Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	24
Gambar 2. 7 Teknik Dasar <i>Shooting</i>	24
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen.....	31
Gambar 3. 2 Pengukuran <i>Multistage Fitness Test</i>	33