

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PRIBADI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 LANDASAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	7
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	8
2.1.4 Konsep Latihan Keseimbangan Dalam Olahraga	11
2.1.5 Konsep Media Latihan <i>Bosu Ball</i>	12
2.1.6 Program Latihan Menggunakan Bosu Ball	12
2.1.7 Konsep Olahraga Futsal	
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	13
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian	17
BAB 3 METODE PENELITIAN	20

3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Desain Penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Instrumen Penelitian	22
3.8 Langkah-langkah Penelitian	24
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	26
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Deskripsi Data	27
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	28
4.2.1 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes	28
4.3 Pembahasan Penelitian	30
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga	9
Gambar 2.2 <i>Bosu Ball</i>	13
Gambar 2.3 Bola Futsal.....	14
Gambar 2.4 Lapangan Futsal	15
Gambar 2.5 Perlengkapan Pemain Futsal	16
Gambar 3.1 <i>Y-Balance</i>	23

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Tes Keseimbangan Anggota Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Tasikmalaya.....	27
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata Standar Deviasi dan Varians dari Tiap- tiap Tes	28
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-masing Tes	28
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas.....	29
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Keseimbangan Menggunakan <i>Bosu Ball</i> Terhadap Keseimbangan	34
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal Keseimbangan	37
Lampiran 3 Data Hasil Tes Akhir Keseimbangan	38
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Variabel Tes Awal	39
Lampiran 5 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Vaiabel Tes Akhir	40
Lampiran 6 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	41
Lampiran 7 Tabel Distributor Normal	42
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	43
Lampiran 9 Tabel Distributor F	44
Lampiran 10 Tabel Distributor T	46
Lampiran 11 Surat Keputusan (SK) Bimbingan Skripsi.....	47
Lampiran 12 Surat Izin Obeservasi Penelitian.....	49
Lampiran 13 Surat Izin Telah Melaksanakan Penelitian	50
Lampiran 14 Tes Awal Sebelum Dilakukan Treatment.....	51
Lampiran 15 Perlakuan Latihan Media <i>Bosu Ball</i>	52
Lampiran 18 Lembar Riwayat Hidup	55