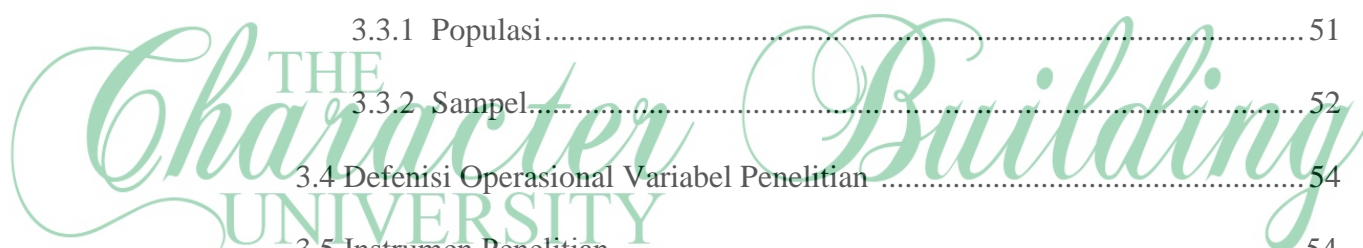


DAFTAR ISI

Hal

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Bekakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II : KAJIAN TEORITIS	
2.1 Hakikat Survei.....	11
2.2 Hakikat Latihan	11
2.2.1 Pengertian Latihan	11
2.2.2 Ciri-Ciri Latihan	12
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	13
2.2.4 Periodesasi Latihan	14
2.2.5 Penyusunan Program Latihan	26

2.2.5.1 Struktur Latihan Jangka Panjang	27
2.2.5.2 Program Latihan Tahunan	29
2.2.5.3 Program Latihan Mingguan	31
2.2.5.3 Program Latihan Harian(Satu Sesi Latihan).....	32
2.3 Penerapan Program Latihan Atlet Futsal SUMUT	37
2.4 Hakikat Futsal.....	40
2.5 Pekan Olahraga Nasional (PON)	41
2.6 Atlet	43
2.7 Pandemi <i>Covid-19</i>	44
2.8 Kerangka Berfikir.....	46
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
3.2.1 Tempat Penelitian.....	50
3.2.2 Waktu Penelitian.....	51
3.3 Populasi dan Sampel	51
3.3.1 Populasi.....	51
3.3.2 Sampel.....	52
3.4 Defenisi Operasional Variabel Penelitian	54
3.5 Instrumen Penelitian	54
3.6 Teknik Pengumpulan Data	59
3.6.1 Uji Coba Instrumen (Validitas).....	59
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	60
3.7 Teknik Analisis Data	60



BAB IV : METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian61

4.2 Pembahasan..... 71

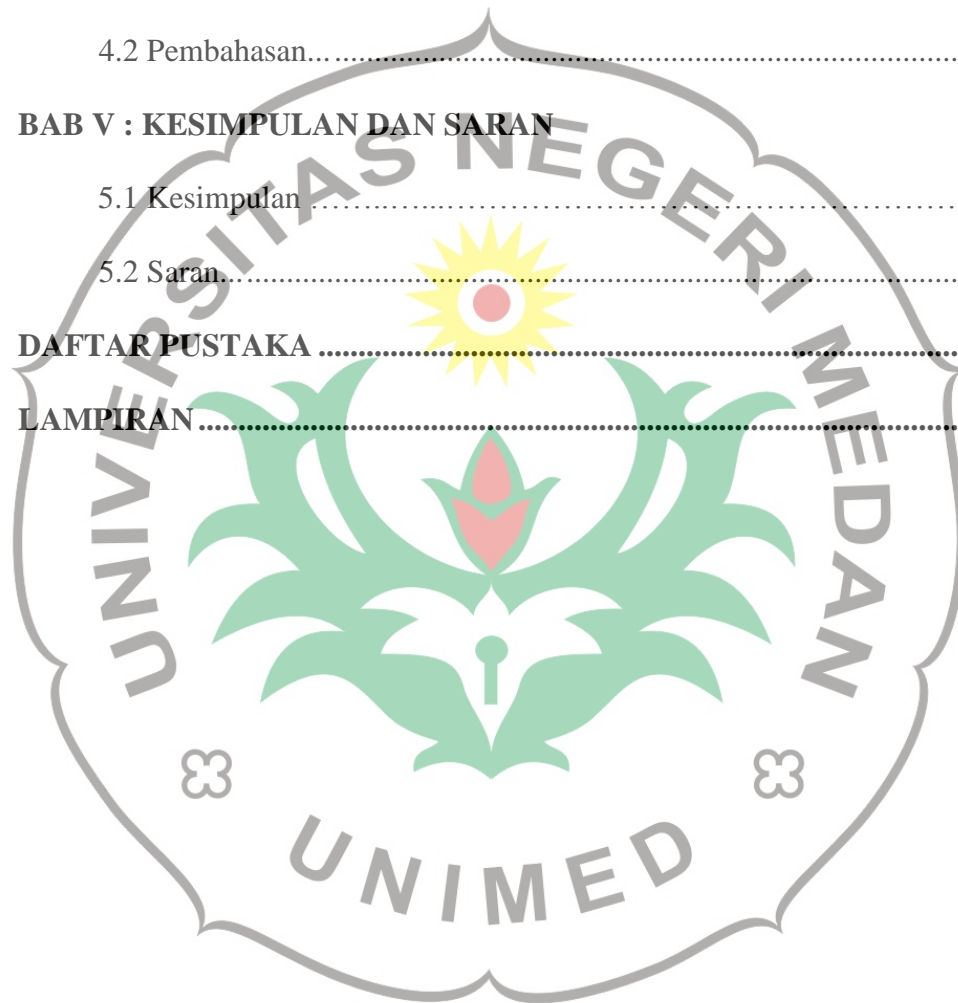
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 76

5.2 Saran..... 76

DAFTAR PUSTAKA 78

LAMPIRAN..... 80



THE
Character Building
UNIVERSITY