

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Hakikat Futsal	9
2.1.1 Pengertian Futsal	9
2.1.2 Pertandingan Futsal	11
2.1.3 Teknik Dasar Futsal	13
2.1.4 Fasilitas Dan Perlengkapan Futsal	17
2.2 Hakikat Kondisi Fisik.....	21
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	23
2.4 Manfaat Kondisi Fisik	27
2.5 Komponen Kondisi Fisik	28
2.5.1 Kelincahan	29
2.5.2 Daya Tahan.....	30

2.5.3 Kecepatan.....	30
2.5.4 Daya Ledak Otot Tungkai.....	31
2.6 Hakikat Latihan Kondisi Fisik.....	32
2.7 Hakikat Atlet.....	33
2.8 Penelitian Yang Relevan	34
2.9 Kerangka Berpikir.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian	38
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	38
3.1.2 Waktu Penelitian	38
3.2 Populasi Dan Sampel	38
3.2.2 Sampel.....	38
3.4 Desain Penelitian.....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6 Instrument Penelitian	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	49
4.2 Hasil Penelitian.....	50
4.2.1 Analisis Kelincahan Atlet Futsal Putri Isori Asahan Tahun 2026.....	50
4.2.2 Analisis Daya Tahan Atlet Futsal Putri Isori Asahan Tahun 2026.....	52
4.2.3 Analisis Kecepatan Atlet Futsal Putri Isori Asahan Tahun 2026.....	53
4.2.4 Analisis Daya Ledak Otot Kaki Atlet Futsal Putri Isori Asahan Tahun 2026.....	54
4.3 Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	60

DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67

