

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas Rahmat dan Ridho-Nya, Penulis bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Peran Permainan Kelompok Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Latihan Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor”**. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi. Ucapan terima kasih tidak lupa disampaikan kepada Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I sekaligus sebagai Pembimbing Akademik. Dan Bapak Hartman Nugraha, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi ini selesai. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada karyawan dan karyawan yang telah membantu peneliti selama studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Kepala sekolah SMA Negeri 2 Cibinong, Kabupaten Bogor Bapak Dr. Bambang Supriyadi, M.Pd, Pembina ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong Bapak Ichsan Kurniawan, S.Pd, para anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong yang menjadi obyek penelitian.

Penulis menyadari akan adanya keterbatasan-keterbatasan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mohon maaf atas segala kesalahan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya

Jakarta, 14 Januari 2016

MRO

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual	
1. Kejenuhan Latihan	
a. Kejenuhan	9
b. Latihan	20
2. Permianan Kelompok	
a. Permainan	21
b. Kelompok	24
3. Futsal.....	34
4. Futsal SMAN 2 Cibinong	39

B. Penelitian Yang Relevan	41
C. Kerangka Teoretik.....	42
D. Pengajuan Hipotesis	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	44
D. Rancangan Penelitian.....	45
E. Populasi dan Sampling	47
F. Instrumen Penelitian	48
G. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	57
C. Analisis Data	59
D. Temuan Penelitian	60
E. Keterbatasan Penelitian	61

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Implikasi	62
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN 66

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perbedaan Futsal dan Sepakbola	35
2. Program Kegiatan Penelitian	46
3. Kisi-kisi Instrumen	49
4. Data Awal Kejenuhan Latihan	53
5. Data Akhir Kejenuhan Latihan	55
6. Kategori Kejenuhan Latihan	85
7. Hasil Tes Awal Dan Akhir Kejenuhan Latihan Latihan Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor	86
8. Distribusi Tes Awal dan Tes Akhir Kejenuhan Latihan.....	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Permainan Merebut Rompi	27
2. Permainan Bola Tangan Modifikasi.....	29
3. Permainan Berburu Binatang	31
4. Permainan Kotak Keberuntungan	32
5. Lapangan Futsal	38
6. Histogram Data Awal Kejenuhan Latihan	54
7. Histogram Data Akhir Kejenuhan Latihan	56
8. Diagram Lingkaran Awal Kejenuhan Latihan	58
9. Diagram Lingkaran Akhir Kejenuhan Latihan	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket Ujicoba Kejenuhan Latihan	66
2. Hasil Ujicoba Analisis Validitas Butir Variabel Kejenuhan	69
3. Hasil Ujicoba Analisis Validitas Butir Variabel Kejenuhan Latihan Per Dimensi	70
4. Hasil Ujicoba Reabilitas Butir Variabel Kejenuhan	73
5. Hasil Ujicoba Reabilitas Butir Variabel Kejenuhan	74
6. Perhitungan Uji Validitas	75
7. Perhitungan Reliabilitas	76
8. Angket Kejenuhan Latihan	77
9. Program Penelitian	80
10. Langkah – Langkah Distribusi Frekuensi	85
11. Dokumentasi	93