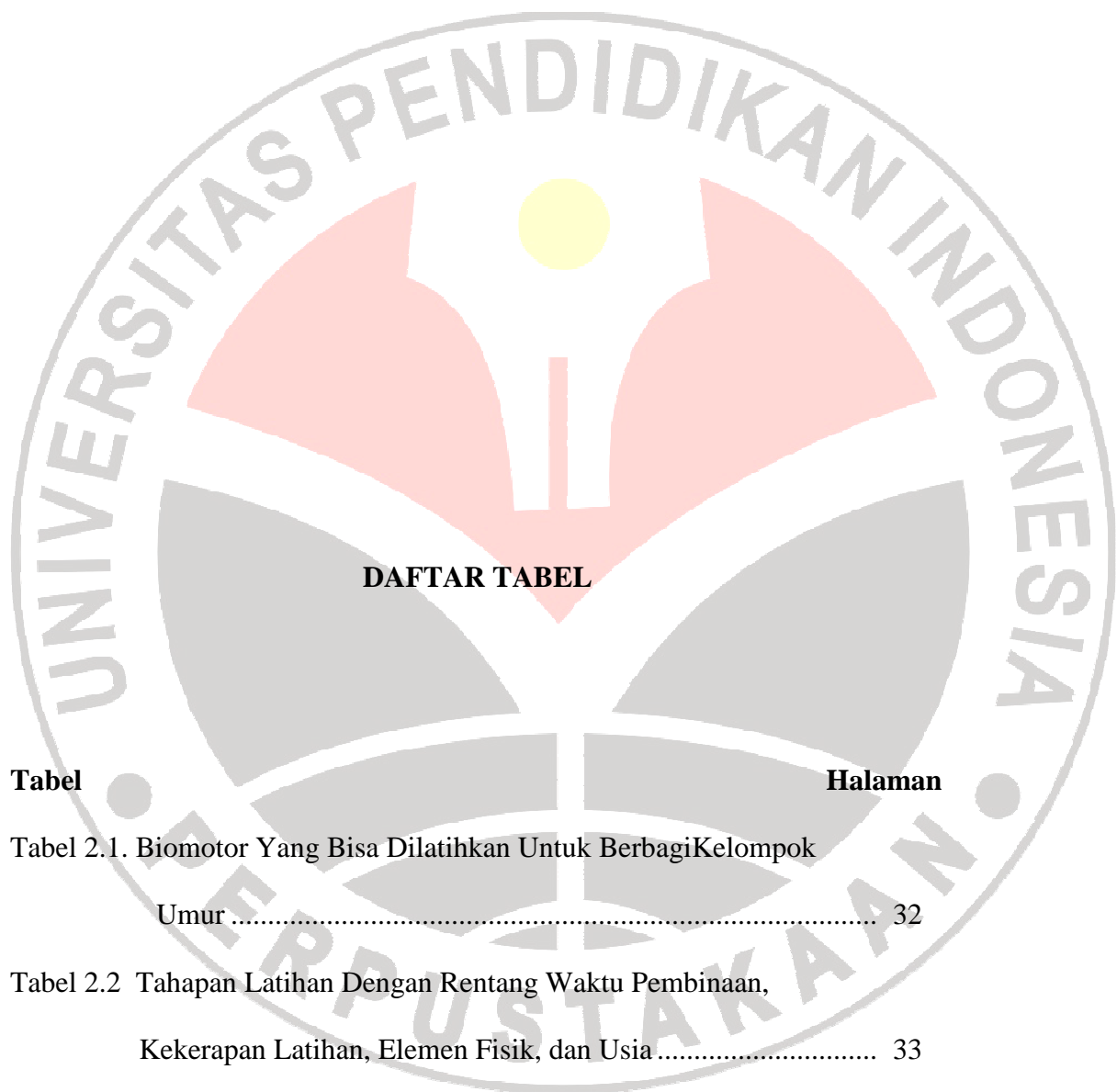


## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Batas Penelitian .....	10
F. Penjelasan istilah .....	11
G. Metodologi Penelitian.....	12
H. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	13
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS.....</b>	<b>15</b>
A. Karakteristik Sepak Bola .....	15
B. Latihan Kondisi Fisik .....	17
1. Pengertian Latihan Fisik .....	17
2. Komponen Fisik Yang Dibutuhkan Pemain Sepak Bola .....	19
C. Hakikat VO <sub>2</sub> max.....	22

D. Cara Meningkatkan VO <sub>2</sub> max.....	27
E. Karakteristik Latihan dan Umur .....	31
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Metode Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
C. Langkah-Langkah Penelitian.....	37
D. Instrumen Penelitian .....	40
E. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi dan Analisis Data.....	48
1. Deskripsi Hasil Tes Masing-Masing Kelompok Umur.....	49
2. Kemampuan VO <sub>2</sub> max Secara Keseluruhan .....	57
B. Diskusi Penemuan .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>87</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Biomotor Yang Bisa Dilatihkan Untuk BerbagiKelompok Umur .....	32
Tabel 2.2 Tahapan Latihan Dengan Rentang Waktu Pembinaan, Kekerapan Latihan, Elemen Fisik, dan Usia .....	33
Tabel 3.1 Nilai Standar $VO_2$ max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap .....	43
Tabel 3.3 Formulir Catatan Tes Lari Multi Tahap.....	44
Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata $VO_2$ max Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 13, 15, 17, dan 21 Tahun .....	48
Tabel 4.2 Nilai Simpangan Baku $VO_2$ max Siswa Sekolah Sepak Bola	

Tanjung Medal Usia 13, 15, 17, dan 21 Tahun .....	49
Tabel 4.3 Data Prosentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> max Siswa Sekolah Sepak Bola	
Tanjung Medal Usia 13 Tahun.....	50
Tabel 4.4 Data Prosentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> max Siswa Sekolah Sepak Bola	
Tanjung Medal Usia 15 Tahun.....	51
Tabel 4.5 Data Prosentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> max Siswa Sekolah Sepak Bola	
Tanjung Medal Usia 17 Tahun.....	53
Tabel 4.6 Data Prosentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> max Siswa Sekolah Sepak Bola	
Tanjung Medal Usia 21 Tahun.....	55
Tabel 4.7 Data Keseluruhan Kemampuan Daya Tahan (VO <sub>2</sub> max) Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 13, 15, 17, dan 21 Tahun Hasil Analisis Deskriptif Prosentase .....	57
Tabel 4.8 Nilai VO <sub>2</sub> max Dalam Buku Kumpulan Materi Pelatihan Pelatih Fisik Sepak Bola Se-Jawa Barat.....	60
Tabel 4.9 Nilai VO <sub>2</sub> max <a href="http://www.baymasters.org/vo2maxnorms.html">http://www.baymasters.org/vo2maxnorms.html</a> .	61
Tabel 4.10 Nilai VO <sub>2</sub> max <a href="http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm">http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm</a> .....	62

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Hubungan Kesegaran Jasmani dan Usia .....	23
Gambar 2.2 Kaitan antara Metabolisme Aerob dan Anaerob .....	26
Gambar 2.3 Metode Latihan Ekstensif .....	30
Gambar 2.4 Metode Latihan Intensif .....	30
Gambar 2.5 Metode Latihan Repetisi .....	31
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian .....	39
Gambar 4.1 Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Usia 13 Tahun Dalam Diagram Batang .....	50
Gambar 4.2 Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Usia 15 Tahun Dalam Diagram Batang .....	52
Gambar 4.3 Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Usia 17 Tahun Dalam Diagram Batang .....	54
Gambar 4.4 Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Usia 21 Tahun Dalam Diagram Batang .....	56
Gambar 4.5 Data Keseluruhan Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Dalam Diagram Batang .....	58

#### DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
A. Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 13 Tahun .....	68
B. Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 15 Tahun .....	69
C. Hasil Tes $VO_2max$ Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal	

Usia 17 Tahun .....	70
D. Hasil Tes $VO_2$ max Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal	
Usia 21 Tahun .....	71
E. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Hasil Tes $VO_2$ max Siswa	
Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 13 Tahun .....	72
F. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Hasil Tes $VO_2$ max Siswa	
Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 15 Tahun .....	74
G. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Hasil Tes $VO_2$ max Siswa	
Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 17 Tahun .....	76
H. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Hasil Tes $VO_2$ max Siswa	
Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 21 Tahun .....	78
I. Tabel Nilai $VO_2$ max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap .....	80
J. Surat Penelitian .....	71
K. Surat Balasan Penelitian.....	82
L. Foto Penelitian .....	83

