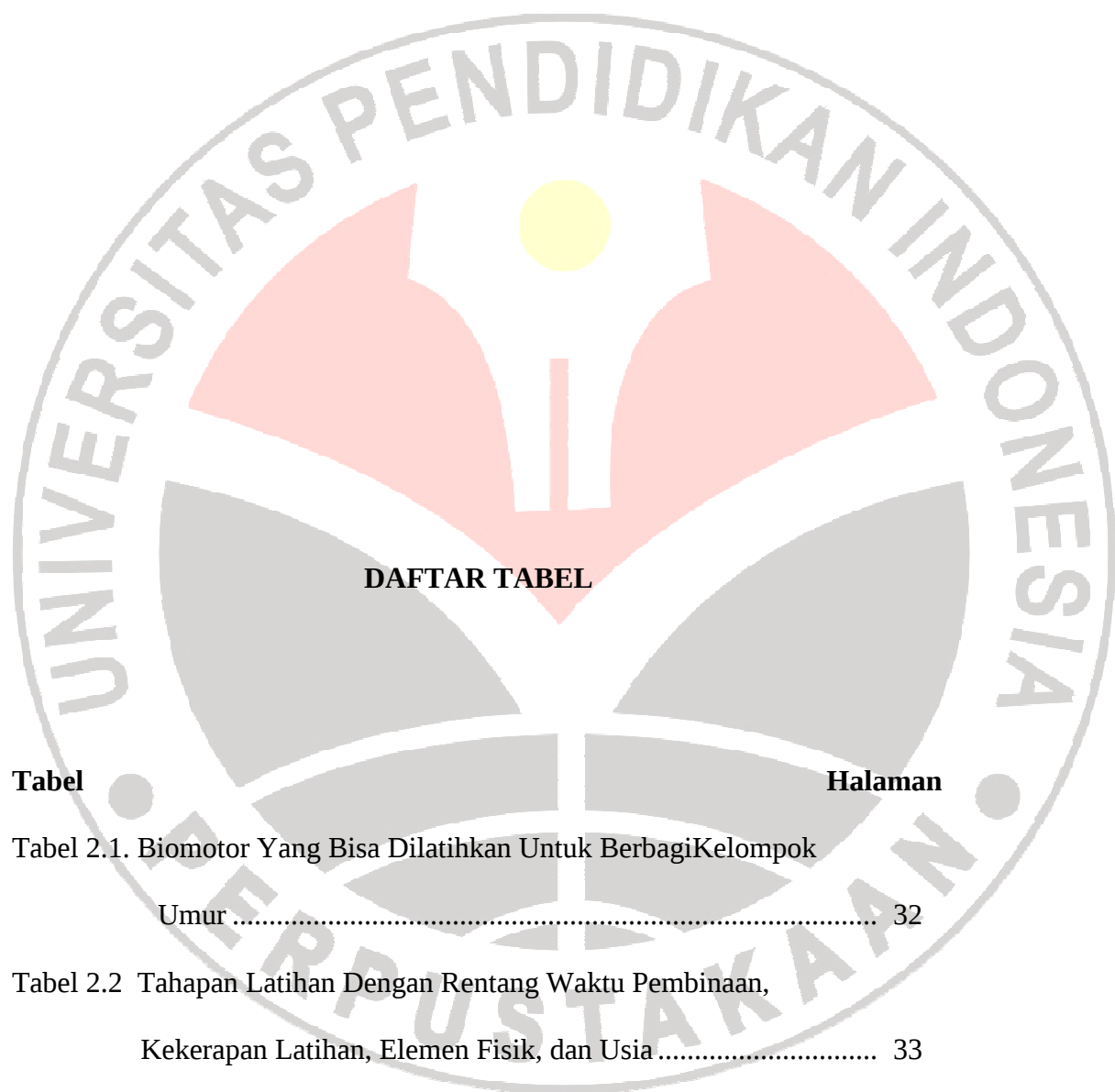


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	15
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 $VO_2\text{max}$	22

D. Cara Meningkatkan $VO_2\text{max}$	27
E. Karakteristik Latihan dan Umur	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	34
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
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	48
A. Deskripsi dan Analisis Data.....	48
1. Deskripsi Hasil Tes Masing-Masing Kelompok Umur.....	49
2. Kemampuan $VO_2\text{max}$ Secara Keseluruhan	57
B. Diskusi Penemuan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68
RIWAYAT HIDUP	87



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
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 $VO_2\text{max}$ Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap	43
Tabel 3.3 Formulir Catatan Tes Lari Multi Tahap.....	44
Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata $VO_2\text{max}$ Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Usia 13, 15, 17, dan 21 Tahun	48
Tabel 4.2 Nilai Simpangan Baku $VO_2\text{max}$ Siswa Sekolah Sepak Bola	

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
---------------	----------------

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_2 max Siswa Usia 13 Tahun Dalam Diagram Batang	50
Gambar 4.2 Hasil Tes VO_2 max Siswa Usia 15 Tahun Dalam Diagram Batang	52
Gambar 4.3 Hasil Tes VO_2 max Siswa Usia 17 Tahun Dalam Diagram Batang	54
Gambar 4.4 Hasil Tes VO_2 max Siswa Usia 21 Tahun Dalam Diagram Batang	56
Gambar 4.5 Data Keseluruhan Hasil Tes VO_2 max Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal Dalam Diagram Batang	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Hasil Tes VO_2 max Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal	
Usia 13 Tahun	68
B. Hasil Tes VO_2 max Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal	
Usia 15 Tahun	69
C. Hasil Tes VO_2 max Siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medal	

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