

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Kapasitas Vital Paru-Paru dalam Sepak Bola.....	7
2. Daya Tahan <i>Cardiorespiratory</i> pada Sepak Bola	12
3. Olahraga Sepak Bola	19
B. Kerangka Pemikiran	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Subjek Penelitian	25
1. Lokasi	25
2. Populasi	25

3. Sampel	26
B. Desain Penelitian	27
C. Metode Penelitian	28
D. Definisi Operasional.....	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Uji Normalitas	46
2. Uji Korelasi	46
3. Analisis Determinasi	48
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	63

DAFTAR TABEL

Tabel

2.1 Tahapan Latihan Daya Tahan	15
3.1 Isian Biodata dan Riwayat Penyakit	31
3.2 Indikator Penilaian Kapasitas Vital Paru-Paru	33
3.3 Formulir Penghitungan Balikan Bleep Test	36
3.4 Prediksi Nilai Vo ₂ max (Bleep Test)	37
4.1 Norma Penilaian dan Klasifikasi Kapasitas Vital Paru-Paru (Liter)	41
4.2 Analisis Kapasitas Vital Paru-Paru (Mili Liter/ml)	42
4.3 Penilaian Vo ₂ max dalam ml/kg bb/menit Berdasarkan Usia ≤ 24 Tahun	43
4.4 Analisis Daya Tahan <i>Cardiorespiratory</i> (ml, kg bb/menit)	44
4.5 Hasil Pengujian Normalitas	46
4.6 Interpretasi Koefisien Korelasi	47
4.7 Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi	47
4.8 Model Summary	48
1.1 Uji Normalitas Data	59
1.2 Uji Korelasi	59
1.3 Analisis Determinasi	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1 Spirometer Spiro Ball.....	10
2.2 Gerakan Pernapasan Normal.....	12
3.1 Spirometer Spiro Ball.....	32
3.2 Batas Jarak Tempuh Bleep Test.....	34

DAFTAR BAGAN

Bagan

3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Langkah-Langkah Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1 Hasil Tes Kapasitas Vital Paru-Paru.....	56
2 Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiorespiratory</i>	57
3 Formulir Penghitungan Bleep Test.....	58
4 Hasil Uji Statistik (Output SPSS 18)	59
5 Hasil Uji Statistik (Output SPSS 18)	60
6 Foto Tes Pengukuran Kapasitas Vital Paru-Paru	61
7 Foto Tes Pengukuran Kapasitas Vital Paru-Paru.....	62