

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II    KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS.....	7
A. Manajemen Maestro Futsal <i>Academy</i> .....	7
B. Kegiatan Latihan di Maestro Futsal <i>Academy</i> .....	8
C. Kebugaran Jasmani.....	9
1. Kebugaran Jasmani Anak Didik Maestro Futsal <i>Academy</i> .....	9

2.	Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..	12
D.	Karakteristik Anak Usia 13-19 Tahun.....	13
E.	Hasil Penelitian Terdahulu	
Yang Relevan.....		14
F.	Kerangka Pemikiran.....	14
G.	Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III	METODE PENELITIAN.....	16
A.	Lokasi Dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian.....	16
1.	Lokasi Penelitian.....	16
2.	Populasi Penelitian.....	16
3.	Sampel Penelitian.....	16
B.	Desain Penelitian.....	17
C.	Metode Penelitian.....	17
D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	18
E.	Instrumen Penelitian.....	19
F.	Uji Coba Instrumen.....	28
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	31
H.	Analisis Data.....	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A.	Hasil Penelitian.....	33
1.	Analisis Deskripsi Data.....	33
2.	Analisis Normalitas Data.....	38

3. Uji Korelasi.....	39
4. Uji Determinasi.....	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Simpulan.....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	46
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	58

## DAFTAR TABEL

### Tabel

3.1	Norma Penilaian Tingkat Frekuensi Kehadiran.....	19
3.2	Penilaian Tes Lari Cepat Jarak Pendek.....	26
3.3	Penilaian Tes Gantung Angkat Tubuh.....	26
3.4	Penilaian Tes Baring Duduk.....	26
3.5	Penilaian Tes Loncat Tegak.....	26
3.6	Penilaian Tes Lari Jarak Sedang.....	27
3.7	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	27
3.8	Hasil Uji Validitas TKJI Usia 13-15 Tahun.....	28
3.9	Hasil Uji Reliabilitas TKJI Usia 13-15 Tahun.....	28
3.10	Hasil Uji Validitas TKJI Usia 16-19 Tahun.....	29
3.11	Hasil Uji Reliabilitas TKJI Usia 16-19 Tahun.....	29
3.12	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	31
4.1	Mean dan Standar Deviasi.....	32
4.2	Persentase Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan.....	33
4.3	Persentase Kebugaran Jasmani.....	33
4.4	Norma Penilaian Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Program Kegiatan.....	35
4.5	Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	35
4.6	Data Tingkat Frekuensi Kehadiran dan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	35
4.7	Uji Normalitas Usia 13-15 Tahun.....	37
4.8	Uji Normalitas Usia 16-19 Tahun.....	37
4.9	Uji Korelasi Kategori Usia 13-15 Tahun.....	38
4.10	Uji Korelasi Kategori Usia 16-19 Tahun.....	38
4.11	Uji Determinasi Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun.....	39

4.12	Uji Determinasi Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun.....	40
------	--	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1	Desain Penelitian.....	16
3.2	Teknik Pengumpulan Data.....	30
4.1	Persentase Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Dan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1	Data Frekuensi Kehadiran Program Kegiatan Maestro Futsal <i>Academy</i> .....	45
2	Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	47
3	Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas TKJI.....	49
4	Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas.....	50
5	Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Korelasi.....	51
6	Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Regresi.....	52
7	Dokumentasi Latihan di Maestro Futsal <i>Academy</i> .....	53
8	Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani di Maestro Futsal <i>Academy</i> .....	54