

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keterbatasan Penelitian .....	5
F. Definisi Operasional .....	5
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakekat Permainan Sepak Bola .....	7
B. Lapangan Permainan Sepak Bola .....	8
C. Karakteristik Permainan Sepak Bola .....	9
D. Pengertian Kondisi Fisik .....	11
E. Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	12
F. Peranan Kondisi Fisik Dalam Sepak Bola .....	14
G. Karakteristik Pemain Sepak Bola dan Hubungan Dengan Kondisi Fisik .....	17
H. Angapan Dasar .....	20

<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
	A. Metode Penelitian .....	25
	B. Populasi dan Sampel .....	26
	C. Langkah-Langkah Penelitian .....	27
	D. Instrumen Penelitian .....	31
	E. Prosedur Pengolahan Data .....	35
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
	A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	42
	B. Pengujian Prasyarat Analisis .....	45
	C. Diskusi Penemuan .....	48
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	54
	B. Saran .....	54
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	57
	<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	80

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kategori Skor Tes Lari 15 Menit .....	32
Tabel 3.2	Kategori Skor Tes <i>Sit and Reach</i> .....	33
Tabel 3.3	Kategori Skor Tes <i>Shuttle Run</i> .....	35
Tabel 3.4	Kategori Skor Tes <i>Vertical Jump</i> .....	36
Tabel 3.5	Kategori Skor Tes Lari 20 Meter .....	37
Tabel 3.6	Rumus Uji Kesamaan Beberapa Varians (HOMOGENITAS) .....	39
Tabel 3.7	Uji Kesamaan Beberapa Rata-Rata (ANAVA) .....	40
Tabel 3.8	Konversi Nilai .....	40
Tabel 3.9	Kategori Status Kondisi Fisik .....	41
Tabel 4.1	Data Rata-Rata Posisi Pemain SSB Tanjung Medal .....	42
Tabel 4.2	Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	48
Tabel 4.3	Hasil Pengujian Homogenitas Kesamaan Beberapa Varians .....	48
Tabel 4.4	Hasil Penghitungan Uji Kesamaan Beberapa Rata-Rata dengan Pendekatan Analisis Varians .....	49
Tabel 4.5	Data Kondisi Fisik Pemain Depan, Pemain Tengah, dan Pemain Belakang SSB Tanjung Medal .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola .....	8
Gambar 3.1 Alur Penelitian .....	29
Gambar 3.2 Tes <i>Sit and Reach</i> .....	33
Gambar 3.3 Tes <i>Shuttle Run</i> .....	34
Gambar 3.4 Tes <i>Vertical Jump</i> .....	36
Gambar 4.1 Hasil Tes Lari 15 Menit .....	43
Gambar 4.2 Hasil Tes Lari 20 Meter .....	44
Gambar 4.3 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> .....	45
Gambar 4.4 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> .....	46
Gambar 4.5 Hasil Tes <i>Shuttle Run</i> .....	47