

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat/Signifikansi Penelitian	5
F. Batasan Operasional Penelitian	6
G. Struktur Organisasi Skripsi	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Olahraga Squash	7
1. Alat Permainan Squash	8
2. Cara Permainan	10
3. Teknik Dasar Permainan Squash	10
B. Kondisi Fisik	12
1. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	15

Rubbiyanto Dwi Saputra, 2015

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SQUASH KABUPATEN BEKASI PADA PORDA 2014

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	17
3. Kekuatan (<i>Strength</i>)	18
4. Kecepatan (<i>Speed</i>)	20
C. Kondisi Fisik pada Olahraga Squash	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	23
1. Lokasi Penelitian	23
2. Populasi Penelitian	23
3. Sampel Penelitian	23
B. Desain Penelitian	24
C. Metode Penelitian	25
D. Administrasi Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik	27
1. <i>Hand Grip</i>	27
2. <i>Squat Jumps</i>	27
3. <i>Sit and Reach Test</i>	28
4. <i>Vertical Jumps</i>	29
5. <i>Medicine Ball Push</i>	30
6. <i>Hand Dynamometer</i>	31
7. Lari 50 meter	32
8. <i>Shuttle Run</i> 6 x 10 meter	32
9. <i>Back Lifts</i>	32
10. <i>Sit Up</i>	33
11. <i>Push Up</i>	33
12. <i>Bleep Test</i>	34
E. Prosedur Pengolahan Data dan Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	41
B. Diskusi Penemuan	49

Rubbiyanto Dwi Saputra, 2015

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SQUASH KABUPATEN BEKASI PADA PORDA 2014

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53