

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Permainan Bola Basket	8
1. Posisi Pemain Bola Basket	10
B. Kondisi Fisik	11
1. Pengertian Kondisi Fisik	11
2. Komponen Kondisi Fisik	11
2.1. Kekuatan (<i>Strength</i>)	12
2.2. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	12
2.3. Kecepatan (<i>Speed</i>)	13
2.4. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	13
2.4.1. Daya Tahan Kardiorespirasi	14
C. Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max)	15
1. Faktor Yang Mempengaruhi VO ₂ Max	18
D. <i>Gas Analyzer</i>	21
E. <i>Field Test</i>	22
1. <i>Bleep Test</i>	22
2. Aturan Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	23
F. Penelitian Terdahulu	24
G. Posisi Teoretis	26
H. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Partisipan	28
C. Populasi dan Sampel	29
D. Instrumen Penelitian	30

E. Prosedur Penelitian	37
F. Analisis Data	37
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pengolahan dan Analisis Data	43
1. Uji Normalitas	44
2. Analisis Inferensi	45
C. Diskusi Temuan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Simpulan	49
B. Implikasi dan Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP PENELITI	87