

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Secara Teoritis.....	5
2. Secara Praktis	6
E. Batasan Penelitian	6
F. Penjelasan Operasional	6
G. Struktur Organisasi Skripsi	7

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Hakikat Profil	8
B. Hakikat Permainan Bola Basket	9
C. Kondisi Fisik Dalam Permainan Bola Basket	13
D. Hakikat Kondisi Fisik	15
1. Fleksibilitas	18
2. Kecepatan	19
3. Kekuatan	21
4. Daya Tahan	23
5. Kelincahan	24

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sampel	28
C. Langkah-Langkah Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian	30
1. <i>Sit and Reach</i>	31
2. Lari 20 Meter	32
3. Tes Kelincahan <i>Agility Illinois Test</i>	33
4. <i>Vertical Jump</i>	35
5. <i>Leg Dynamometer (Leg Strength)</i>	36
6. <i>Hand Dynamometer</i>	37
7. <i>Two Hand Medicine Ball-Put</i>	38
8. <i>Sit-Ups</i>	40
9. Bleep Test	41
E. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Observasi	43
F. Prosedur Pengolahan Data	44
1. Menghitung Nilai Rata-Rata	44
2. Menghitung Simpangan Baku	44
3. Penentuan Persentase	45
4. Memberi Nilai Konversi	45
5. Norma Kemampuan Fisik	46

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan Data	47
1. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Bola Basket	48
a. Fleksibilitas (<i>Sit and Reach</i>)	49
b. Kecepatan (Lari 20 Meter)	49
c. Kelincahan (<i>Agility Illinois Test</i>)	50
d. Power Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	51
e. Kekuatan Otot Lengan (<i>Hand Dynamometer</i>)	51
f. Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>)	52
g. Power Otot Lengan dan Bahu (<i>Two Hand Medicine Ball</i>)	53
h. Daya Tahan Lokal Otot Perut (<i>Sit Ups</i>)	53

i. <i>Vo₂max (Bleep Test)</i>	54
2. Hasil Konversi Tes Fisik Atlet Bola Basket	55
a. Fleksibilitas (<i>Sit and Reach</i>)	56
b. Kecepatan (Lari 20 Meter)	56
c. Kelincahan (<i>Agility Illinois Test</i>)	57
d. Power Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	58
f. Kekuatan Otot Lengan (<i>Hand Dynamometer</i>)	59
e. Kekuatan Otot Tungkai (<i>Leg Dynamometer</i>)	60
g. Power Otot Lengan dan Bahu (<i>Two Hand Medicine Ball</i>)	61
h. Daya Tahan Lokal Otot Perut (<i>Sit Ups</i>)	62
i. <i>Vo₂max (Bleep Test)</i>	63
B. Diskusi Penemuan	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	73
--------------------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	94
-----------------------------------	-----------