

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Secara Teoritis.....	5
2. Secara Praktis .....	6
E. Struktur Organisasi .....	6

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Ihwal Sepakbola .....	8
B. Hakikat Permainan Sepakbola .....	9
C. Karakteristik Permainan Sepakbola .....	11
a. Menendang .....	12
b. Berlari.....	12
c. Melompat .....	12
D. Faktor-faktor Penunjang Permainan Sepakbola.....	13
a. Pelatih.....	13
b. Atlet.....	13
E. Kondisi Fisik .....	13

F. Kondisi Fisik Dalam Permainan Permainan Sepakbola.....	16
a. Kekuatan .....	16
b. Kecepatan .....	16
c. Kelentukan .....	16
d. Daya Tahan .....	17
G. Hakikat Daya Tahan.....	17
H. Hakikat Daya Tahan Aerobik.....	19
I. Hakikat Kemampuan Anaerobik.....	21
J. Sistem Energi .....	23
K. Sistem Energi Dalam Permainan Sepakbola.....	25

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	27
B. Lokasi, Populasi, dan Sample .....	28
1. Lokasi .....	28
2. Populasi .....	28
3. Sampel.....	28
C. Langkah-langkah Penelitian .....	29
D. Intrumen Penelitian .....	30
1. Tes Kemampuan Anaerobik.....	31
2. Tes Daya Tahan Aerobik.....	31
E. Prosedur Pengolahan Data .....	32
1. Mencari Nilai Rata-Rata.....	32
2. Penentuan Persentase Kategori .....	33

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Pengolahan dan Analisis Data.....	34
B. Hasil Pengolahan Kemampuan Anaerobik .....	34
C. Hasil Pengolahan Daya Tahan Aerobik .....	35
D. Diskusi Penemuan.....	38

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Fikri Dwi Ramdhani, 2016

**PROFIL KEMAMPUAN ANAEROBIK DAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET TIM SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG**

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

A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi Hasil Penemuan.....	42
C. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
2.1. Perkiraan Penggunaan Energi Pada Berbagai Cabang Olahraga .....	24
2.2. Perkiraan Penggunaan Energi Pada Permainan Sepakbola.....	26
3.1. Norma Penilaian Tes Anerobik.....	32
3.2. Norma Penilaian Tes Daya Tahan Aerobik .....	32
4.1. Data Waktu atau Skor Terbaik Test 30meter .....	34
4.2. Data Kemampuan Daya Tahan Aerobik .....	36
4.3. Average Level Sprint 30 meter .....	39
4.4. Kebutuhan VO2 Max Pemain Sepakbola .....	40
4.0. VO2 Max Equivalent Score .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. Lapangan Sepakbola .....	11
2.2. Energi dan Penggunaannya .....	23
3.1. Alur Penelitian .....	30

## DAFTAR DIAGRAM

<b>Diagram</b>	<b>Hal</b>
4.1. Presentase Kemampuan Anaerobik .....	35
4.2. Persentase Kemampuan Daya Tahan Aerobik.....	37
4.3. Diagram Daya Tahan Aerobik .....	37
4.4. Diagram Pengkategorian Kemampuan Anaerobik.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Hal</b>
1. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi .....	46
2. Surat Ijin Penelitian .....	47
3. Surat Balasan.....	48
4. Pengambilan Data .....	49
5. Data Test 2.400meter .....	51
6. Data Waktu atau Skor Terbaik 30meter.....	52
7. Penghitungan Uji Validitas .....	53
8. Penghitungan Reabilitas.....	54
9. Penghitungan Norma 30meter .....	55
10. Dokumentasi Pengambilan Data .....	58