

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | |
| PERNYATAAN | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| UCAPAN TERIMAKASIH | iii |
| ABSTRAK | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 2 |
| C. Tujuan Penelitian | 2 |
| D. Manfaat Penelitian | 3 |
| E. Batasan Masalah | 3 |
| F. Desain Penelitian | 3 |
| G. Instrumen Penelitian | 3 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS | 4 |
| A. Periodisasi latihan | 4 |
| B. Periodisasi komponen kondisi fisik | 8 |
| 1. Latihan kondisi Fisik dalam persiapan umum | 8 |
| 2. Latihan kondisi fisik dalam persiapan khusus | 9 |
| 3. Latihan kondisi fisik dalam pra pertandingan | 9 |
| 4. Latihan kondisi fisik dalam pertandingan utama | 9 |
| 5. Latihan kondisi fisik dalam transisi | 10 |
| D. Komponen kondisi fisik | 10 |
| 1. Fleksibilitas | 11 |
| 2. Kekuatan | 16 |
| 3. Kecepatan | 17 |
| 4. Daya tahan umum | 18 |
| D. Komponen kondisi fisik bola basket | 21 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 21 |
| A. Metode penelitian | 21 |

| | |
|--|-----------|
| B. Batasan penelitian | 21 |
| C. Prosedur pelaksanaan penelitian | 21 |
| D. Analisis kebutuhan program | 22 |
| E. Struktur periodisasi latihan | 22 |
| F. Rancangan format periodisai | 23 |
| G. Konversi ke dalam software..... | 23 |
| H. Sistem kerja software | 24 |
| BAB IV PEMBAHASAN | 25 |
| A. Kebutuhan sistem | 25 |
| B. Hasil software dan Tutorial software | 25 |
| 1.Tampilan menu | 26 |
| D. Diskusi hasil temuan | 39 |
| BAB V KESIMPULA DAN SARAN..... | 41 |
| A. Simpulan | 41 |
| B. Saran | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 42 |
| Lampiran gambar | |
| Lampiran format print out software | |