

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional .....	7
G. Struktur Organisasi Skripsi .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN</b>	
A. Hakikat Permainan Futsal.....	9
B. Hakikat Kondisi Fisik.....	17
C. Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Futsal.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	34
B. Teknik Pengambilan Sampel.....	38
C. Instrumen Penelitian.....	39
D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	64
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis data.....	69
B. Diskusi Temuan.....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	90

DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Langkah - Langkah Tahapan Latihan Daya Tahan .....	29
3.1. Kriteria Tes <i>The Modified Sit and Reach</i> .....	40
3.2. Kriteria Tes <i>Flexometer (Sit and Reach)</i> .....	41
3.3. Kriteria Tes <i>Trunk Lift</i> .....	42
3.4. Kriteria Tes <i>Whole Body Reaction</i> .....	43
3.5. Kriteria Tes <i>Sit-Up</i> .....	44
3.6. Kriteria Tes <i>Push Up</i> .....	45
3.7. Kriteria Tes <i>Hurdle Jump</i> .....	46
3.8. Kriteria Tes <i>12 Level CS</i> .....	47
3.9. Kriteria Tes Lari 20 Meter .....	48
3.10. Kriteria Tes <i>Stork Stand Balance Test</i> .....	49
3.11. Kriteria Tes <i>Shuttle Run 4 m x 5</i> .....	50
3.12. Kriteria Tes <i>Illinois Agility Test</i> .....	51
3.13. Kriteria Tes <i>Vertical Jump</i> .....	52
3.14. Kriteria Tes <i>Triple Hop Jump</i> .....	53
3.15. Tabel Mengenai Tahapan – Tahapan pada <i>Bleep Test</i> .....	55
3.16. Prediksi Nilai Ambilan Oksigen Maksimum dengan Tes Lari Multitahap.....	56
3.17. Kriteria <i>Bleep Test</i> .....	63
3.18. Tabel Konversi Nilai .....	65
3.19. Tabel Kategori Status Kondisi Fisik.....	65
4.1. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2012 Hasil Tes Pengukuran <i>Modified Sit and Reach</i> .....	70
4.2. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2012 Hasil Tes Pengukuran <i>Sit-Up</i> .....	71
4.3. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Futsal Pelatda PON Jabar 2012 Hasil	

Tes Pengukuran <i>Shuttle Run</i> 4 m x 5.....	72
4.4. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2012. Hasil Tes Pengukuran Lari 20 meter.....	73
4.5. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2012 Hasil Tes Pengukuran <i>Bleep Test</i> .....	74
4.6. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2012 Hasil Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i> .....	75
4.7. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Flexometer</i> .....	76
4.8. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Trunk Lift</i> .....	77
4.9. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Illinois Agility Test</i> .....	78
4.10. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran Lari 20m .....	79
4.11. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Whole Body Reaction</i> .....	80
4.12. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>SSBT</i> .....	81
4.13. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Push Up</i> .....	82
4.14. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Hurdle Jump</i> .....	83
4.15. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Triple Hop</i> .....	84
4.16. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>12 Level CS</i> .....	85
4.17. Rincian Data Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 Hasil Tes Pengukuran <i>Bleep Test</i> .....	86
4.18. Tingkat Kondisi Fisik Tim Secara Umum Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2012 .....	87

4.19. Tingkat Kondisi Fisik Tim Secara Umum Pemain Futsal Pelatda PON Jabar 2016 .....	88
---	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Puncak .....	17
2.2. Piramid Aspek - Aspek Latihan .....	20
2.3. <i>Interdependence Among the Biomotor Abilities</i> .....	21
2.4. Komponen Kondisi Fisik .....	22
2.5. Bagan Jenis - Jenis Kecepatan .....	25
2.6. Langkah - Langkah Tahapan Latihan Kekuatan.....	27
2.7. Hubungan Antara Kemampuan Biomotor .....	29
2.8. Karakteristik Kemampuan Biomotor Cabang Olahraga.....	30
2.9. Olahraga dengan Intensitas yang Sangat Berubah – Ubah .....	31
3.1. Alur Penelitian.....	37
3.2. <i>The modified Sit and Reach</i> .....	40
3.3. <i>Flexometer (Sit and Reach)</i> .....	41
3.4. <i>Trunk Lift</i> .....	42
3.5. <i>Whole Body Reaction</i> .....	43
3.6. <i>Sit Up</i> .....	44
3.7. <i>Push Up</i> .....	45
3.8. <i>Hurdle Jump</i> .....	46
3.9. <i>12 Level CS</i> .....	47
3.10. Lari 20 m .....	48
3.11. <i>Stork Stand Balance Test</i> .....	49
3.12. <i>Shuttle Run 4m x 5</i> .....	50
3.13. <i>Illinois Agility Run</i> .....	51
3.14. <i>Vertical Jump</i> .....	52
3.15. <i>Triple Hop test</i> .....	53

3.16. <i>Bleep Test</i> .....	54
-------------------------------	----

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Hasil Tes Pengukuran <i>Modified Sit and Reach</i> PON XVIII 2012 .....	70
4.2. Hasil Tes Pengukuran <i>Sit Up '2</i> PON XVIII 2012 .....	71
4.3. Hasil Tes Pengukuran <i>Shuttle Run 4m x 5</i> PON XVIII 2012.....	72
4.4. Hasil Tes Pengukuran Lari 20 m PON XVIII 2012 .....	73
4.5. Hasil Tes Pengukuran <i>Bleep Test</i> PON XVIII 2012.....	74
4.6. Hasil Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i> PON XVIII 2012.....	75
4.7. Hasil Tes Pengukuran <i>Flexometer/Sit and Reach</i> PON XIX 2016.....	77
4.8. Hasil Tes Pengukuran <i>Trunk Lift</i> PON XIX 2016.....	78
4.9. Hasil Tes Pengukuran <i>Illinois Agility Run</i> PON XIX 2016.....	79
4.10. Hasil Tes Pengukuran Lari 20 m PON XIX 2016.....	80
4.11. Hasil Tes Pengukuran <i>Whole Body Reaction Time</i> PON XIX 2016.....	81
4.12. Hasil Tes Pengukuran <i>Stork Stand Balance Test</i> PON XIX 2016.....	82
4.13. Hasil Tes Pengukuran <i>Push Up</i> PON XIX 2016.....	83
4.14. Hasil Tes Pengukuran <i>Hurdle Jump</i> PON XIX 2016.....	84
4.15. Hasil Tes Pengukuran <i>Triple Hop</i> PON XIX 2016.....	85
4.16. Hasil Tes Pengukuran <i>12 Level CS</i> PON XIX 2016.....	86
4.17. Hasil Tes Pengukuran <i>Bleep Test</i> PON XIX 2016.....	87
4.18. Persentase Tingkat Kondisi Fisik Secara Umum Pemain Tim Futsal Pelatda PON Jawa Barat XVIII tahun 2012 dengan Tim Futsal Pelatda PON Jawa Barat XIX tahun 2016.....	88

