

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Batasan Masalah Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II    KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Hakikat Olahraga .....	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
C. Unsur – Unsur Kondisi Fisik .....	12
D. Komponen Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola.....	16
E. Hakikat Daya Tahan Kecepatan .....	18
F. Kecepatan dalam Olahraga .....	19
G. Kecepatan dalam Olahraga Sepak Bola.....	22
H. Alat Ukur ( <i>instrument</i> ) Kecepatan .....	23
I. Fungsi Tes, Pengukuran dan Evaluasi.....	30
J. Validitas (Kesahihan).....	32
K. Reliabilitas (Keterandalan).....	35
BAB III   METODE PENELITIAN.....	39

A.	Metode Penelitian.....	39
B.	Populasi dan Sampel.....	41
1.	Populasi.....	41
2.	Sampel.....	42
C.	Teknik Sampling.....	43
D.	Desain Penelitian.....	44
E.	Langkah – Langkah Penelitian.....	45
F.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
G.	Instrumen Penelitian.....	46
H.	Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	47
1.	Tes Kecepatan <i>Curved Sprint Test</i> .....	48
2.	Tes Kecepatan Lari 40 meter .....	50
I.	Pelaksanaan Penelitian .....	51
J.	Prosedur Pengolahan Data.....	52
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	53
A.	Hasil Penelitian.....	53
1.	Deskriptif Statistik.....	53
2.	Uji Normalitas .....	54
3.	Uji Validitas.....	56
4.	Uji Reliabilitas .....	57
B.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	59
C.	Diskusi Penemuan.....	60
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN .....	62
A.	Simpulan .....	62
B.	Saran.....	62
	DAFTAR PUSTAKA.....	64
	LAMPIRAN.....	65