

## DAFTAR ISI

<b>Judul.....</b>	<b>i</b>
<b>Lembar Pengesahan.....</b>	<b>ii</b>
<b>Pernyataan.....</b>	<b>iii</b>
<b>Ucapan Terimakasih.....</b>	<b>iv</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>vii</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Gambar.....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Batasan Penelitian.....	5
1.6. Batasan Istilah.....	6
1.7. Struktur Organisasi Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR.....</b>	<b>7</b>
2.1. Landasan Teoritis.....	7
2.1.1. Olahraga Permainan Bolatangan.....	7
2.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga.....	8

2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Cabang Olahraga Bolatangan.....	15
2.1.4. Analisis Kebutuhan Latihan Untuk Cabang Olahraga Bolatangan.....	28
2.2. Kerangka Berfikir.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
3.1. Prosedur Penelitian.....	31
3.2. Lokasi, Populasi, dan Sampel.....	31
3.2.1. Lokasi.....	31
3.2.2. Populasi.....	31
3.2.3. Sampel.....	32
3.3. Langkah-Langkah Penelitian.....	33
3.4. Instrumen Penelitian.....	34
3.5. Prosedur Pengolahan Data.....	36
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1. Temuan Penelitian.....	37
4.2. Pembahasan.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>56</b>
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Saran-Saran.....	56
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>57</b>
<b>Lampiran-Lampiran.....</b>	<b>60</b>
<b>Riwayat Hidup.....</b>	<b>69</b>

**Dede Tegar Hidayat, 2018**

*ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN DI JAWA BARAT*

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



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan Pembentukan Kondisi Fisik Daya Tahan.....	21
Tabel 3.1 <i>Sheet Analysis Back, Line Player, dan Wing</i> .....	35
Tabel 4.1 Kabupaten Bogor vs Kabupaten Cirebon.....	38
Tabel 4.2 Kabupaten Bogor vs Kabupaten Majalengka.....	38
Tabel 4.3 Kabupaten Bandung Barat vs Kota Bogor.....	39
Tabel 4.4 Kabupaten Bandung Barat vs Kota Cimahi.....	39
Tabel 4.5 Kabupaten Bandung Barat vs Kota Bekasi.....	40
Tabel 4.6 Kota Bandung vs Kabupaten Bandung.....	41
Tabel 4.7 Kota Bandung vs Kota Sukabumi.....	41
Tabel 4.8 Kabupaten Bogor vs Kabupaten Karawang.....	42
Tabel 4.9 Deskripsi Data Menggunakan <i>Explore Descriptive Analyze</i> .....	43
Tabel 4.10 Pengklasifikasian Kebutuhan Latihan Fisik.....	46
Tabel 4.11 Kebutuhan Latihan 100%.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Nama Dan Posisi Pemain.....	8
Gambar 2.2 Faktor Pendukung Prestasi.....	9
Gambar 2.3 Komponen Kondisi Fisik Dasar dan Pengembangannya....	10
Gambar 2.4 Pembebanan Latihan dalam Latihan SAQ.....	12
Gambar 2.5 Faktor Pendukung Prestasi.....	16
Gambar 2.6 Gerakan ABC Run.....	18
Gambar 2.7 Contoh Bentuk Shuttle Run.....	18
Gambar 2.8 Contoh Zigzag Run.....	19
Gambar 2.9 Cintih Lunge.....	20
Gambar 2.10 Contoh Gerakan Push Up.....	20
Gambar 2.11 Contoh Gerakan Bicep Curl.....	21
Gambar 2.12 Contoh Gerakan Plyometric Push Up.....	21
Gambar 2.13 Contoh-contoh Latihan Daya Tahan Cardiovascular.....	22
Gambar 3.1 Klasemen Kategori Putra.....	32
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	33
Gambar 4.1 Diagram Presentase Kebutuhan Fisik 1 (satu) Pertandingan Posisi <i>Back</i> .....	49

**Dede Tegar Hidayat, 2018**

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN  
DI JAWA BARAT**

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

Gambar 4.2 Diagram Presentase Kebutuhan Fisik 1 (satu) Pertandingan Posisi <i>Line Player</i> .....	49
Gambar 4.1 Diagram Presentase Kebutuhan Fisik 1 (satu) Pertandingan Posisi <i>Wing</i> .....	50
Gambar 4.14 Contoh Periodisasi Latihan .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pertandingan Yang Dijadikan Bahan Penelitian.....	60
Lampiran 2 Penulis dan Pengambil Video Pertandingan.....	62
Lampiran 3 Penetapan SK Judul dan Pembimbing.....	63
Lampiran 4 Kartu Bimbingan.....	66
Lampiran 5 Izin Peminjaman Alat.....	68

**Dede Tegar Hidayat, 2018**

*ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN  
DI JAWA BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)