

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Pembatasan Masalah	11
F. Definisi Operasional	12
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Sejarah Sepak Bola	14
B. Lapangan Permainan Sepak Bola	15
C. Karakteristik Permainan Sepak Bola	16
D. Hakekat Kondisi Fisik	19
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Langkah-Langkah Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian	32
E. Prosedur Pengolahan Data	41

BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A.	Data Pengukuran Setiap Komponen Fisik Atlet Sepak Bola	46
B.	Tingkat Kondisi Fisik Setiap Atlet Berdasarkan Hasil Tes Secara Keseluruhan	53
C.	Diskusi Penemuan	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	60
B.	Saran	60
	DAFTAR PUSTAKA	62
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	64
	RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kategori Skor Tes <i>Sit and Reach</i>	42
Tabel 3.2	Kategori Skor Tes Lari 20 Meter	42
Tabel 3.3	Kategori Skor Tes <i>Shuttle Run</i>	42
Tabel 3.4	Kategori Skor Tes <i>Vertical Jump</i>	43
Tabel 3.5	Kategori Skor Tes Lari 15 Menit	43
Tabel 3.6	Kategori Skor Tes Lari 300 Meter	43
Tabel 3.7	Konversi Nilai	43
Tabel 3.8	Kategori Status Kondisi Fisik	45
Tabel 4.1	Konversi Nilai Kondisi Fisik Setiap Atlet Ditinjau dari Data Tes Kondisi Fisik Secara keseluruhan	53
Tabel 4.2	Data Kondisi Fisik Dasar Secara Keseluruhan	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	16
Gambar 3.1 Alur Penelitian	32
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	35
Gambar 3.3 Tes Lari 300 Meter	37
Gambar 3.4 Tes Lari Cepat 20 Meter	38
Gambar 3.5 Tes <i>Sit and Reach</i>	39
Gambar 3.6 Tes <i>Shuttle Run</i>	40
Gambar 4.1 Hasil Tes <i>Vertical-Jump</i>	47
Gambar 4.2 Hasil Tes Lari 15 Menit	48
Gambar 4.3 Hasil Tes Lari 300 Meter	49
Gambar 4.4 Hasil Tes Lari 20 Meter	50
Gambar 4.5 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i>	51
Gambar 4.6 Hasil Tes <i>Shuttle Run</i>	52
Gambar 4.7 Tingkat Kondisi Fisik Atlet Berdasarkan Hasil Konversi	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi	64
Lampiran B	Penilaian Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi	70
Lampiran C	Hasil Angket Kondisi Fisik	72
Lampiran D	Surat-Surat Penelitian	78
Lampiran E	Dokumentasi Penelitian	84

