

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I	PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Anggapan Dasar	8
F. Hipotesis	9
G. Pembatasan Penelitian	9
H. Penjelasan Istilah	10
I. Metodologi Penelitian	11
J. Populasi dan Sampel	12
BAB II	TINJAUAN TEORETIS
A. Permainan Futsal	14
1. Hakikat Permainan Futsal	14

2. Karakteristik Permainan Futsal	15
3. Teknik Dasar Permainan Futsal	17
B. Kondisi Fisik	20
1. Daya Tahan (Endurance)	21
2. Kecepatan (Speed)	21
3. Daya Lentur (Fleksibility).....	22
4. Kelincahan (Agility).....	22
5. Keseimbangan (Balance).....	23
6. Koordinasi (Coordination).....	24
C. Peranan Kondisi Fisik Dalam Olahraga Futsal.....	25
D. Daya Tahan Vo2max.....	27
E. Agilitas (Kelincahan).....	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Langkah-langkah Penelitian.....	36
D. Instrumen Penelitian	37
E. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	40
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data	43
B. Analisis Deskriptif Persentase.....	46

C. Perbandingan Rata-rata Profil Kondisi Fisik	48
D. Diskusi Penemuan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
3.1 Nilai Standar VO ₂ max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap	39
3.2 Formulir Catatan Lari Multi Tahap.....	40
3.2 Nilai Standar Agilitas	42
4.1 Pengolahan Data Kemampuan Daya Tahan (VO ₂ Max) dan <i>Agilitas</i> Klub Futsal Lambada	45
4.2 Data Kemampuan Daya Tahan (VO ₂ Max) dan <i>Agilitas</i> Tim PON JABAR 2012.....	47
4.3 Analisis Deskriptif Presentase Kemampuan Daya Tahan dan <i>Agilitas</i> Klub Futsal Lambada	48
4.4 Perbandingan Rata-rata Kemampuan Daya Tahan (VO ₂ Max) dan <i>Agilitas</i> Klub Futsal Lambada	49

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR		HALAMAN
1.1	Faktor – faktor kesuksesan.....	3
2.1	Ilustrasi independensi komponen biomotorik	19
3.1	Langkah-langkah Penelitian	36
4.1	Perbandingan rata-rata Daya Tahan (VO_2 Max) dan Agilitas Klub Futsal Lambada dan Atlet PON JABAR	51