DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN..... i
ABSTRAK..... ii
KATA PENGANTAR..... iii
UCAPAN TERIMAKASIH..... iv
DAFTAR ISI..... viii
DAFTAR TABEL..... x
DAFTAR GAMBAR..... xi
DAFTAR DIAGRAM..... xii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang..... 1
B. Rumusan Masalah..... 6
C. Tujuan Penelitian..... 6
D. Manfaat Penelitian..... 7
E. Batasan Penelitian..... 7
F. Batasan Istilah..... 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA 10

A. Sejarah Sepakbola..... 10
B. Karakteristik Pemain Sepakbola..... 11
C. Karakteristik Lapangan Permainan Sepakbola..... 11
D. Karakteristik Permainan Sepakbola..... 12
E. Karakteristik Gerakan Permainan Sepakbola..... 15
F. Sepakbola di Indonesia..... 16
G. Perkembangan Sekolah Sepakbola di Indonesia..... 17
H. Sejarah Singkat PSBUM UPI..... 21
I. Hakekat Kondisi Fisik..... 22
J. Hubungan Kondisi Fisik dengan Cabang Olahraga Sepakbola..... 35

BAB III PROSEDUR PENELITIAN..... 45

A. Metode Penelitian..... 45
B. Populasi Sampel dan LokasiPenelitian..... 46
C. Definisi Operasional..... 47
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian..... 49

E. Instrumen Penelitian..... 50
F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... 62
G. Prosedur dan Pengolahan Data..... 66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 69

A. Pengolahan dan Analisis Data..... 69
B. Tingkat Kondisi Fisik Keseluruhan Siswa..... 80
C. Disikusi Penemuan..... 85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 93

A. Kesimpulan..... 93
B. Saran..... 93

DAFTAR PUSTAKA..... 95

LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 97

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

2.1 Tahapan Latihan Aerobik..... 31
3.1 Konversi Nilai dan Kriteria Tes Kemampuan Fisik Dasar Atlet Kepada Nilai Tafsiran..... 64
3.2 Kategori Skor Tes Kemampuan Fisik Dasar Atlet Putra Dalam Cabang Olahraga Sepakbol..... 65
3.3 Tes Kemampuan Fisik Dasar Atlet Sepakbola 65
4.1 Konversi Nilai Tes Anaerobik 80
4.2 Konversi Nilai Tes Aerobik 82
4.3 Konversi Nilai Kondisi Fisik Setiap Siswa Dilihat dari Data Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan 84
4.4 Data Kondisi Fisik Secara Keseluruhan 86
4.5 Kendala dan Solusi Latihan Kondisi Fisik 90

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Bentuk Lapangan Permainan Sepakbola dan Ukuranya……..... 12
2.2 Salah Satu SSB Lokal yang Mengikuti Kompetisi Internasiona…… 19
2.3 SSI Arsenal Salah Satu SSB Asing di Indonesia..... 20
2.4 Pelepasan AC Milan Junior Camp Oleh Menpora Salah Satu Dukungan Pemerintah Terhadap SSB Asing..... 20
2.5 Peregangan Dinamis dengan Menggerak-gerakan Tubuh Secara Ritmis..... 33
2.6 Peregangan Statis Sendi Pinggul, Lutut, Pergelangan Kaki, dan Otot Paha.. 33
2.7 Peregangan Pasif Pada Otot Tungkai..... 34
2.8 Pereganag PNF Yang Melibatkan Kontraksi Isometrik dari Otot Yang Mengalami Spasme/Ketegangan Yang Diikuti Fase Relaksai Kemudian Diberikan Peregangan Secara Pasif dari Otot Yang Mengalami Ketegangan tersebut..... 35
2.9 Bagan Tahap-tahap Periodesasi Latihan..... 42
3.1 Langkah – Langkah Pengambilan Data..... 49
3.2 Bentuk Lari 20 Meter..... 51
3.3 Bentuk Baring Duduk *(Sit Up)*..... 52
3.4 Bentuk Loncat Tegak *(Vertical Jump)*..... 54
3.5 Bentuk *(Push Ups)*..... 55
3.6 Bentuk *(Squat Jumps)*..... 56
3.7 Bentuk *Medicine Ball Push*..... 57
3.8 Bentuk *Shuttle Run*..... 59
3.9 Bentuk *Flexometer (Sit and Reach)*..... 60
3.10 Bentuk *Back Lifts*..... 61
3.11 Bentuk Tes Lari 15 Menit..... 62

DAFTAR DIAGRAM

Diagram Halaman

4.1 Hasil Tes Kelentukan *(Flexometer Sit and Reach)*..... 70
4.2 Hasil Tes Power Lengan dan Bahu *(Medicine Ball)*..... 71
4.3 Hasil Tes Power Tungkai *(Vertical Jump)*..... 72
4.4 Hasil Tes Daya Tahan Otot Punggung *(Back Lifts)*..... 73
4.5 Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu *(Push Ups)*..... 74
4.6 Hasil Tes Daya Tahan Otot Perut *(Sit Ups)*..... 75
4.7 Hasil Tes Daya Tahan Otot Tungkai *(Squat Jumps)*..... 76
4.8 Hasil Tes Kecepatan Lari 20 Meter..... 77
4.9 Hasil Tes Kelincahan *(Shuttle Run)*..... 78
4.10 Hasil Tes Vo_2max *(Balke Test)*, Lari 15 Menit..... 79
4.11 Konversi Nilai Tes Anaerobik 81
4.12 Konversi Nilai Tes Aerobik 83
4.13 Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Siswa 85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	HASIL TES KONDISI FISIK SISWA PSBUM UPI	97
1.1	Data Hasil Tes Kelentukan *(Flexometer Sit an Reach)*	97
1.2	Data Kekuatan Otot Lengan dan Bahu *(Medicine Ball)*	98
1.3	Data Kekuatan Otot Tungkai *(Vertrical Jump 60")*	99
1.4	Data Daya Tahan Otot Punggung *(Back Lifts 60")*	100
1.5	Data Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu *(Push Ups 60")*	101
1.6	Data Daya Tahan Otot Perut *(Sit Ups 60")*	102
1.7	Data Daya Tahan Otot Tungkai *(Squat Jumps 60")*	103
1.8	Data Kecepatan Lari 20 Meter	104
1.9	Data Kelincahan *(Shuttle Run)*	105
1.10	Data Vo_2max *(Balke Test)*, Lari 15 Menit	106
2	PENILAIAN HASIL TES KONDISI FISIK SISWA PSBUM UPI SECARA KESELURUHAN	107
2.1	Rincian Data Tes Siswa Secara Keseluruhan	107
3	ANGKET HASIL LATIHAN KONDISI FISIK PSBUM UPI	109
3.1	Data Angket Hasil Latihan Kekuatan	109
3.2	Data Angket Hasil Latihan Daya Tahan Otot	110
3.3	Data Angket Hasil Latihan Kecepatan	111
3.4	Data Angket Hasil Latihan Kelentukan	112
3.5	Data Angket Hasil Kelincahan	113
3.5	Data Angket Hasil Latihan Daya Tahan Vo_2max	114
4	Surat Keputusan Dekan FPOK Pengangkatan Pembimbing	115
5	Surat Izin Penelitian dari Jurusan PKO UPI	116
6	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari PSBUM UPI	117
7	Dokumentasi	118
8	Riwayat Hidup	119