

## DAFTAR ISI

|  |            |
|--|------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                                       | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                    | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                  | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....                                | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                 | <b>xii</b> |
| <br>   |            |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                             | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....                            | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....                                   | 6          |
| C. Tujuan Penelitian .....                                 | 6          |
| D. Manfaat Penelitian .....                                | 7          |
| E. Batasan Penelitian .....                                | 8          |
| F. Anggapan Dasar .....                                    | 10         |
| G. Hipotesis .....   | 11         |
| H. Batasan Istilah .....                                   | 11         |
| <br>   |            |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b> .....                      | <b>14</b>  |
| A. Karakteristik Antropometrik .....                       | 14         |
| B. Kebugaran Jasmani .....                                 | 19         |
| C. Sepakbola .....   | 27         |
| D. Karakteristik Antropometrik Anak Usia 11-15 Tahun ..... | 35         |
| E. Karakteristik Antropometrik Pemain Sepakbola .....      | 45         |

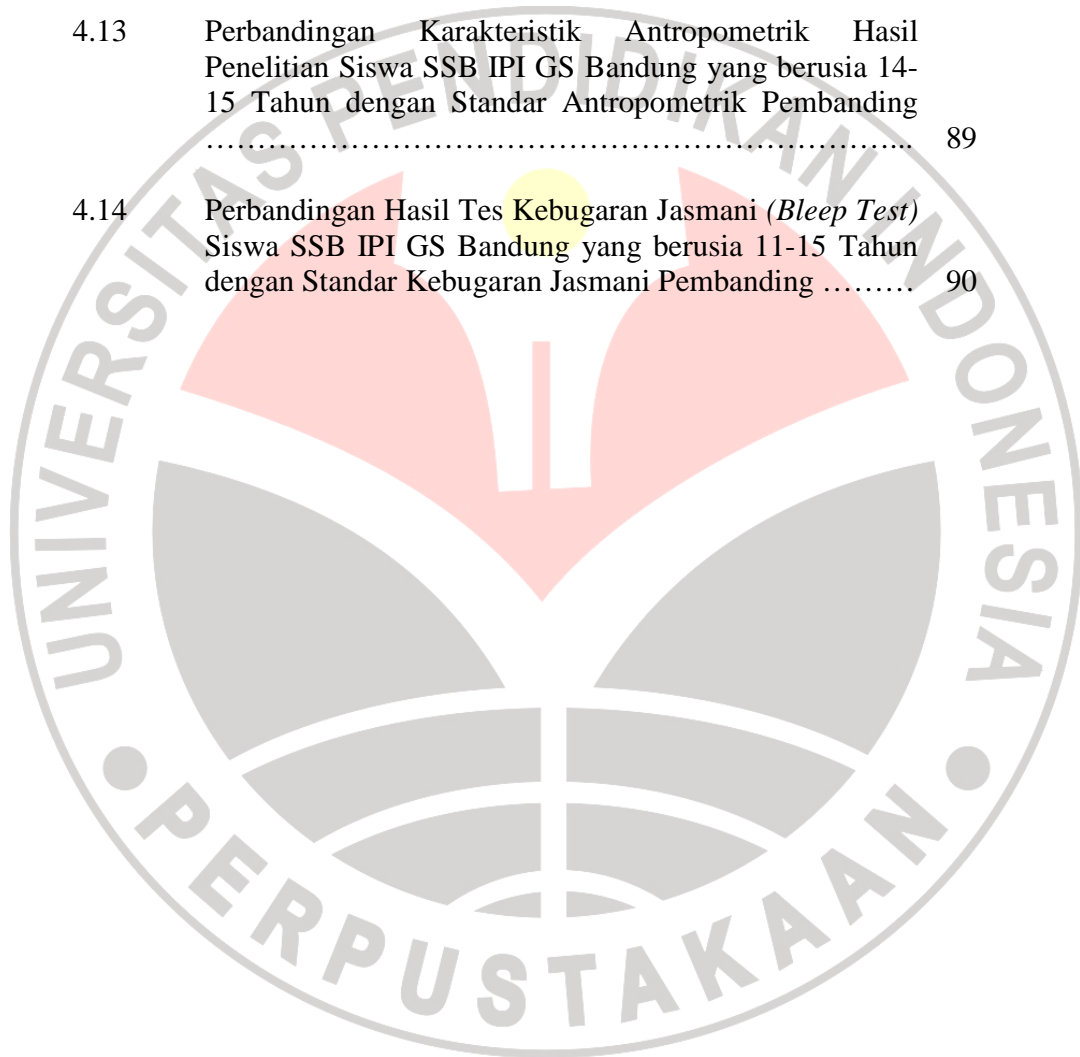
|  |            |
|--|------------|
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>   | <b>55</b>  |
| A. Metode Penelitian .....   | 55         |
| B. Populasi dan Sampel .....   | 56         |
| C. Desain Penelitian .....   | 57         |
| D. Instrumen Penelitian .....  | 60         |
| E. Blangko Data .....  | 67         |
| F. Teknik Pengolahan Data .....  | 68         |
| <b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>   | <b>70</b>  |
| A. Data Hasil Penelitian .....   | 70         |
| B. Hasil Pengolahan Data .....   | 78         |
| C. Standar Karakteristik Antropometrik dan Kebugaran Jasmani<br>Pembanding .....   | 85         |
| D. Perbandingan Karakteristik Antropometrik dan Kebugaran Jasmani<br>Hasil Penelitian dengan Standar Karakteristik Antropometrik dan<br>Kebugaran Jasmani Pembanding ..... | 87         |
| E. Diskusi Penemuan .....  | 93         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>96</b>  |
| A. Kesimpulan .....  | 96         |
| B. Saran .....   | 97         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>99</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>   | <b>101</b> |
| A. Data Hasil Pengukuran Antropometrik Siswa SSB IPI GS Bandung ...  | 102        |
| B. Data Hasil Tes Lari Multitahap ( <i>Bleep Test</i> ) .....  | 104        |

|   |            |
|---|------------|
| C. Dokumentasi pada saat Penelitian .....   | 105        |
| D. Formulir Catatan Bleep Test .....  | 108        |
| E. Prediksi Ambilan VO <sub>2</sub> Max. dengan <i>Bleep Test</i> .....           | 109        |
| F. Form Test Hasil Pengukuran Antropometrik dan Kebugaran Jasmani Siswa SSB ..... | 110        |
| G. Panduan Umum Pelatih Siswa SSB di Indonesia Berdasarkan Kelompok Umur .....    | 113        |
| H. Daftar Alamat SSB Anggota Persib .....   | 115        |
| I. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi ..... | 116        |
| J. Surat Izin .....   | 118        |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>   | <b>121</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman  |
|-------|--|
| 2.1   | Tahap-tahap Usia Pengenalan, Spesialisasi dan Puncak Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola ..... 34   |
| 3.1   | Kategori VO <sub>2</sub> Max. .... 66  |
| 4.1   | Data Skor Hasil Pengukuran Tinggi Badan Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 71   |
| 4.2   | Data Skor Hasil Pengukuran Berat Badan Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 72  |
| 4.3   | Data Skor Hasil Pengukuran Panjang Lengan Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 73   |
| 4.4   | Data Skor Hasil Pengukuran Panjang Tungkai Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 74  |
| 4.5   | Data Skor Hasil Pengukuran Lebar Dada Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 75   |
| 4.6   | Data Skor Hasil Pengukuran Lingkar Lengan Atas Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 76  |
| 4.7   | Data Skor Hasil Tes Lari Multitahap ( <i>Bleep Test</i> ) Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun ..... 77                                       |
| 4.8   | Hasil Skor Rata-rata dari Pengukuran Antropometrik Siswa SSB IPI GS Bandung Yang Berusia 11-13 Tahun ..... 79  |
| 4.9   | Hasil Skor Rata-rata dari Pengukuran Antropometrik Siswa SSB IPI GS Bandung Yang Berusia 14-15 Tahun ..... 81  |
| 4.10  | VO <sub>2</sub> Max. dan Pemberian Kategori terhadap Hasil Tes Lari Multitahap ( <i>Bleep Test</i> ) Siswa SSB IPI GS Bandung berusia 11-15 Tahun ..... 84 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 4.11 | Standar Antropometrik untuk Siswa SSB yang berusia 11-13 Tahun dan 14-16 Tahun di Indonesia .....  | 85 |
| 4.12 | Perbandingan Karakteristik Antropometrik Hasil Penelitian Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-13 Tahun dengan Standar Antropometrik Pembanding ...            | 87 |
| 4.13 | Perbandingan Karakteristik Antropometrik Hasil Penelitian Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 14-15 Tahun dengan Standar Antropometrik Pembanding .....          | 89 |
| 4.14 | Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani ( <i>Bleep Test</i> ) Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun dengan Standar Kebugaran Jasmani Pembanding ..... | 90 |



## DAFTAR DIAGRAM

| Diagram |  | Halaman |
|---------|--|---------|
| 4.1     | Antropometrik Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-13 Tahun dan yang berusia 14-15 Tahun .....   | 83      |
| 4.2     | Hasil Skor Rata-rata dari Pengukuran Antropometrik Terhadap Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-13 Tahun dengan Standar Antropometrik Pembanding Usia 11-13 Tahun ..... | 91      |
| 4.3     | Hasil Skor Rata-rata dari Pengukuran Antropometrik Terhadap Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 14-15 Tahun dengan Standar Antropometrik Pembanding Usia 14-16 Tahun ..... | 92      |
| 4.4     | VO <sub>2</sub> Max. Rata-rata Siswa SSB IPI GS Bandung yang berusia 11-15 Tahun dengan Standar VO <sub>2</sub> Max. Pembanding Usia 11-15 Tahun .....                       | 92      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar |                                   | Halaman |
|--------|-----------------------------------|---------|
| 3.1    | Alur yang Ditempuh Peneliti ..... | 59      |
| 3.2    | Denah Lapangan Tes .....          | 66      |

