

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Anggapan Dasar.....	8
F. Hipotesis.....	11
G. Metode Penelitian .....	11
H. Lokasi dan Sample Populasi.....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
Tinjauan Teoritis	
A. Kebugaran Jasmani.....	13
B. Permainan Sepakbola.....	27
C. Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	47
D. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan	
Teknik Atlet Sepakbola.....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	54
B. Desain Penelitian .....	55
C. Populasi dan Sampel .....	56
D. Teknik Pengumpulan Data.....	58
E. Metode Analisis Data.....	63
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Data Mentah Hasil Tes Penelitian.....	68

B. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	69
C. Uji Homogenitas.....	71
D. Uji Normalitas.....	72
E. Uji Koefisien Korelasi.....	73
F. Uji Signifikansi Koefisiens Korelasi.....	74
G. Diskusi penemuan .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN REKOMENDASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



## DAFTAR TABEL

### Tabel

<b>2.1</b>	<b>Pendapat Ahli Tentang Unsur-unsur Kebugaran Jasmani...</b>	<b>21</b>
<b>4.1</b>	<b>Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku...</b>	<b>67</b>
<b>4.2</b>	<b>Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Setelah T- Score.....</b>	<b>69</b>
<b>4.3</b>	<b>Hasil Penghitungan Homogenitas.....</b>	<b>70</b>
<b>4.4</b>	<b>Hasil Penghitungan Normalitas Kelompok Tes.....</b>	<b>71</b>
<b>4.5</b>	<b>Hasil Uji Koefisien Korelasi.....</b>	<b>72</b>
<b>4.6</b>	<b>Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.....</b>	<b>73</b>



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar dan Diagram

2.1	Sifat Relatif kebugaran Jasmani.....	18
2.2	Piramid Aspek-aspek Latihan.....	52
3.1	Desain Penelitian .....	54
3.2	Komponen dan Proses Penelitian Kuantitatif.....	55
3.2	Lapangan Tes <i>stopping-passing</i> .....	58
3.3	Lapangan Tes <i>Wall-Pass</i> .....	49
3.4	Lapangan Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	59
3.5	Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	61
4.1	Hasil Tes.....	68
4.2	Hasil Tes T Score.....	69

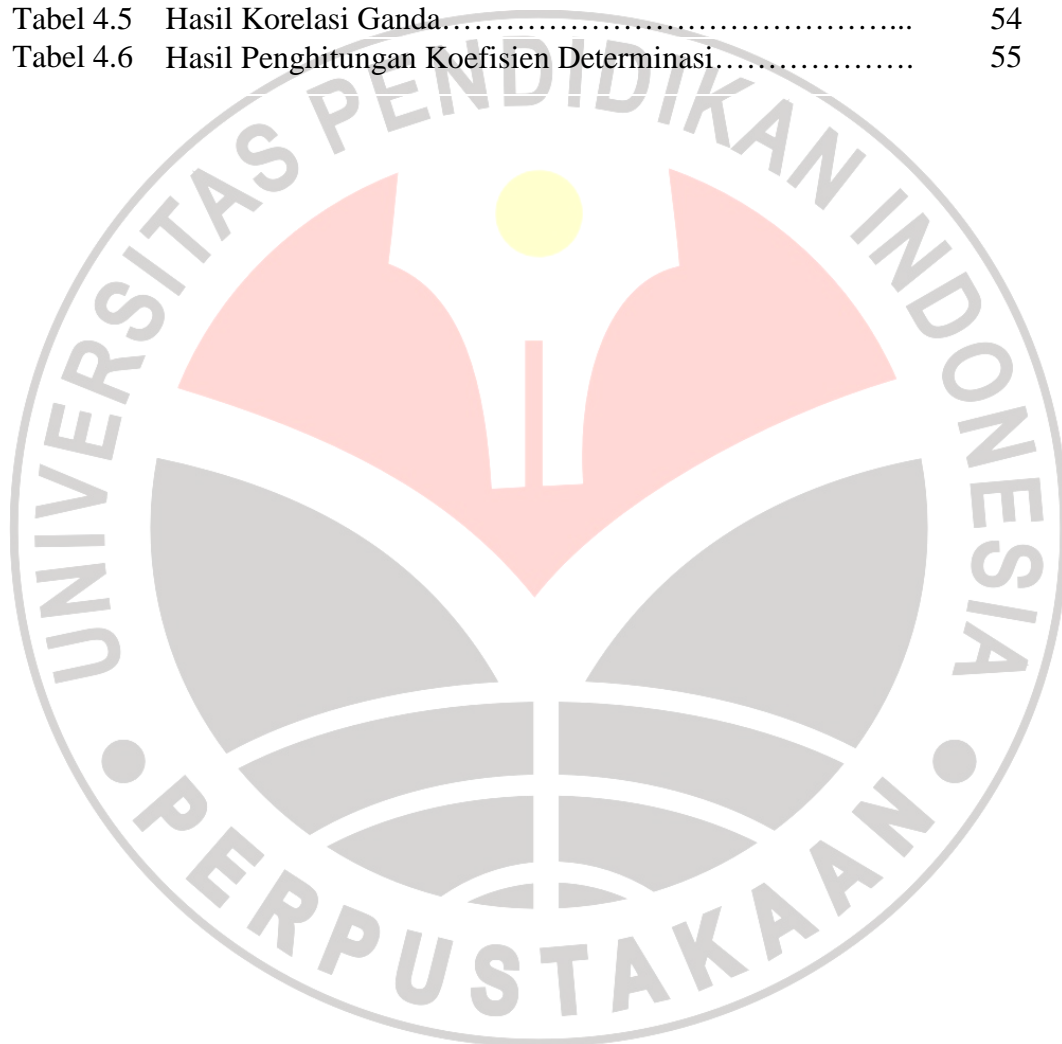
## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

- 1 Hasil Penghitungan Normalitas tes Kebugaran Jasmani
- 2 Hasil Penghitungan Normalitas *Stop-Passing*
- 3 Hasil Tes *Heading*
- 4 Hasil Penghitungan Normalitas *Dribbling*
- 5 Hasil Penghitungan Normalitas *shooting*
- 6 Hasil Penghitungan Normalitas Kelima Kelompok Tes
- 7 Hasil Uji Homogenitas
- 8 Data Pembantu Untuk Uji Koefisien Korelasi
- 9 Perhitungan dan Uji Korelasi Kebugaran Jasmani dan *stop passing*
- 10 Perhitungan dan Uji Korelasi Kebugaran Jasmani dan *Heading*
- 11 Perhitungan dan Uji Korelasi Kebugaran Jasmani dan *stop Dribbling*
- 12 Perhitungan dan Uji Korelasi Kebugaran Jasmani dan *stop Shooting*
- 13 Data Pembantu Perhitungan dan Uji Koefisien Korelasi Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Dasar
- 14 Perhitungan dan Uji Koefisien Korelasi Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Dasar

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Ketiga Variabel.....	51
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Ketiga Variabel.....	52
Tabel 4.3 Besarnya Hubungan Antara Variabel.....	52
Tabel 4.4 Hasil Kofisien Korelasi.....	53
Tabel 4.5 Hasil Korelasi Ganda.....	54
Tabel 4.6 Hasil Penghitungan Koefisien Determinasi.....	55



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Memegang bola dengan gengaman berbentuk huruf “W” (Window=jendela).....	15
Gambar 2.2 Menarik bola ke arah belakang.....	16
Gambar 2.3 Melentingkan badan ke belakang.....	17
Gambar 2.4 Ayunkan bola ke depan dan lepaskan ke depan tubuh.....	18
Gambar 2.5 Otot lengan.....	21
Gambar 2.6 Sendi tulang belakang.....	27
Gambar 3.1 Desain masalah penelitian.....	36
Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian.....	38
Gambar 3.3 Bola medicine.....	40
Gambar 3.4 Tes two hand medicine ball put.....	41
Gambar 3.5 Trunk extention (bridge).....	42
Gambar 3.6 Posisi testi berdiri dan melakukan lemparan.....	44
Gambar 3.7 Sikap awal.....	45
Gambar 3.8 Sikap pelaksanaan (proses).....	45
Gambar 3.9 Sikap akhir.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Pengukuran Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	60
2	Hasil Perhitungan Jumlah, Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Power Otot Lengan, Tes Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang, Dan Tes Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	61
3	Uji Normalitas Lilliefors Tes Power Otot Lengan.....	62
4	Uji Normalitas Lilliefors Tes Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang.....	63
5	Uji Normalitas Lilliefors Tes Lemparan Kedalam.....	64
6	Penghitungan Koefisien Korelasi Antara Power Otot Lengan Terhadap Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	65
7	Penghitungan Dan Pengujian Koefisien Korelasi Antara Power Otot Lengan Terhadap Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	66
8	Penghitungan Koefisien Korelasi Antara Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang Terhadap Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	68
9	Penghitungan Dan Pengujian Koefisien Korelasi Antara Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang Terhadap Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	69
10	Penghitungan Koefisien Korelasi Antara Power Otot Lengan dan Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang.....	70
11	Penghitungan Dan Pengujian Koefisien Korelasi Antara Power Otot Lengan dan Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang.....	71
12	Penghitungan Dan Pengujian Korelasi Ganda Antara Power Otot Lengan dan Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang Secara Bersama-sama Terhadap Jarak Hasil Lemparan Kedalam.....	72
13	Determinan.....	74
14	Nilai kritis L untuk uji Liliefors.....	76
15	Tabel Distribusi (Z).....	77
16	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	78
17	Tabel Distribusi (t).....	79
18	Photo Penelitian.....	80