

DAFTAR ISI

halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Permainan Futsal.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal.....	7
2.1.3 Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.7 Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.8 Kondisi Fisik.....	23
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian dan/Pertanyaan Penelitian.....	26

	halaman
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	28
3.1 Metode Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Analisis Data	42
3.7 Langkah-langkah Penelitian	43
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan	51
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	59
RIWAYAT HIDUP	87

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI.....	30
Tabel 3.2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	31
Tabel 3.3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)	32
Tabel 3.4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	33
Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	34
Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	35
Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	36
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	38
Tabel 3.9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	39
Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	40
Tabel 3.11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	41
Tabel 3.12 Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	41
Tabel 3.13 Rencana Waktu Penelitian	44
Tabel 4.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kelompok Usia 16-19 tahun (Putra dan Putri).....	45
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	46
Tabel 4.3 Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	47
Tabel 4.4 Persentase Nilai Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	48
Tabel 4.5 Persentase Nilai Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	48
Tabel 4.6 Persentase Nilai Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	49
Tabel 4. 7 Persentase Nilai Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	49
Tabel 4.8 Persentase Nilai Lari Jarak Sedang 1200 meter	50

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	8
Gambar 2.2. Teknik Dasar Menerima Bola.....	8
Gambar 2.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	9
Gambar 2.4. Teknik Dasar Menggiring (<i>Dribbling</i>)	10
Gambar 2.5. Teknik Dasar Menendang (<i>Shooting</i>).....	10
Gambar 2.6. Push Up	15
Gambar 2.7. Pull Up.....	15
Gambar 2.8 Sit Up.....	16
Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	32
Gambar 3.3 Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	34
Gambar 3.4 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	36
Gambar 3.5 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	38
Gambar 3.6 Tes Lari Jarak Menengah	40

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian.....	59
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	63
Lampiran 4 Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	66