

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1. Konsep Futsal	8
2.1.2. Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.3. Ekstrakulikuler	26
2.1.4. Profil.....	27
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	30
2.3. Kerangka Konseptual	30
2.4. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	33
3.1. Metode Penelitian.....	33
3.2. Variabel Penelitian.....	33

3.3.	Populasi dan Sampel.....	34
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	35
3.5.	Instrumen Penelitian.....	36
3.6.	Teknik Analisi Data	45
3.7.	Langkah-Langkah Penelitian.....	48
3.8.	Waktu dan Tempat Penelitan	49
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
	DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 pelaksanaan melakukan gerakan sit up	40
Gambar 2 Pelaksanaan melakukan gerakan vertical jump.....	42
Gambar 3 Pelaksanaan melakukan gerakan lari 1000 m	44
Gambar 4 Harga-harga krisis r dalam Run Test satu sampel untuk $\alpha=5\%$	47
Gambar 5 Harga-harga krisis r dalam Run Test dua sampel untuk $\alpha=5\%$	48
Gambar 6 Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS AS-Shobariyah.....	51
Gambar 7 Diagram Hasil Penelitian Lari 50 Meter Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	52
Gambar 8 Diagram Hasil Penelitian Pull up Anggota Ekstrakurikuler futsal MTS As-Shobariyah.....	53
Gambar 9 Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk 60 detik Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah	54
Gambar 10 Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	55
Gambar 11 Diagram Hasil Penelitian Lari 1000 Meter Anggota Ekstrkurikuler Futsal MTS As-Shobariyah	56

DAFTAR TABEL

Table 1 Prestasi Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	5
Table 2 Drajat Validasi Reabilitas TKJI.....	26
Table 3 Profil Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	28
Table 4 Prestasi Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	29
Table 5 Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	36
Table 6 Norma Nilai Lari (<i>Sprint</i>).....	37
Table 7 Kriteria Tes (<i>Pull Up</i>).....	38
Table 8 Norma Nilai Tes (<i>Pull Up</i>).....	39
Table 9 Kriteria Tes (<i>Sit Up</i>).....	40
Table 10 Norma Nilai Tes (<i>Sit Up</i>).....	41
Table 11 Norma Nilai Loncat Tegak.....	42
Table 12 Kriteria Norma Tes Lari Jarak Sedang.....	43
Table 13 Norma Nilai Tes Lari Jarak sedang.....	44
Table 14 Norma Tes TKJI.....	44
Table 15 Data Hasil Tes TKJI Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	50
Table 16 Distribusi Frekuensi Data Hasil (<i>Sprint</i>) Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	52
Table 17 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	53
Table 18 Distribusi Baring Duduk 60 Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	54
Table 19 Distribusi Frekuensi data Locat Tegak Tubuh Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	55
Table 20 Distribusi Frekuensi Data lari 1000 Meter Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTS As-Shobariyah.....	56