

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	9
2.1. Kajian Pustaka	9
2.1.1. Profil.....	9
2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik	12
2.1.3. Pengertian Basket.....	18
2.1.4. Ekstrakurikuler	18
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
2.3. Kerangka Konseptual	28
2.4. Hipotesis Penelitian	29

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	31
3.1. Metode Penelitian.....	31
3.2. Variabel Penelitian	31
3.3. Populasi dan Sampel	32
3.3.1. Populasi.....	32
3.3.2. Sampel.....	32
3.4. Teknik Pengumpulan Data	32
3.5. Instrumen Penelitian.....	33
3.6. Teknik Analisis Data	46
3.7. Langkah-langkah Penelitian	48
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	50
4.1.1. Deskriptif Data Per-item Tes	50
4.1.2. Deskriptif data keseluruhan.....	60
4.2. Pembahasan	61
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1. Simpulan.....	67
5.2. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 1. 1	Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.....	3
Tabel 3. 1	Data Normatif <i>Sit Up</i>	34
Tabel 3. 2	Data Normatif <i>Push Up</i>	36
Tabel 3. 3	Data Normatif Penilaian VO2max atlet usia 13-19.....	37
Tabel 3. 4	Norma kekuatan otot punggung (<i>Back Dynamometer</i>).....	39
Tabel 3. 5	Norma kekuatan otot tungkai (<i>leg Dynamometer</i>).....	40
Tabel 3. 6	Data Normatif Tes Akselerasi 30 Meter.....	41
Tabel 3. 7	Data Normatif <i>Sit and Reach</i>	43
Tabel 3. 8	Data Normatif <i>Sergeant Jump Test</i> Untuk Usia 16-19 Tahun .	44
Tabel 3. 9	Data Normatif Nasional <i>illinois Agility Run Test</i> untuk usia 16-19 tahun.....	46
Tabel 3. 10	Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik	47
Tabel 3. 11	Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.....	47
Tabel 3. 12	Waktu dan Tempat Penelitian	49
Tabel 4. 1	hasil <i>Sit Ups Test</i>	50
Tabel 4. 2	Hasil <i>Push Up</i>	51
Tabel 4. 3	Hasil <i>Balke VO2Max Test</i>	53
Tabel 4. 4	Hasil <i>Back Dynamometer</i>	54
Tabel 4. 5	Hasil <i>Leg Dynamometer</i>	55
Tabel 4. 6	Hasil Lari 30 Meter	56
Tabel 4. 7	Hasil <i>Sit and Reach</i>	57
Tabel 4. 8	Hasil <i>Vertical Jump</i>	58
Tabel 4. 9	Hasil <i>Illinois Agility Run Test</i>	59
Tabel 4. 10	Rekapitulasi kondisi fisik Peserta Didik Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 <i>Sit Up Tes</i>	34
Gambar 3. 2 <i>Push Up Test</i>	35
Gambar 3. 3 <i>Lari 15 Menit</i>	36
Gambar 3. 4 <i>Back Dynamometer</i>	38
Gambar 3. 5 <i>Leg Dynamometer</i>	39
Gambar 3. 6 <i>Sit and Reach</i>	42
Gambar 3. 7 <i>Vertical Jump</i>	43
Gambar 3. 8 <i>Illinois Agility Run Test</i>	45
Gambar 4. 1 <i>Grafik Sit Ups Test</i>	51
Gambar 4. 2 <i>Grafik Push Up</i>	52
Gambar 4. 3 <i>Grafik Balke VO2Max Test</i>	54
Gambar 4. 4 <i>Grafik Back Dynamometer</i>	55
Gambar 4. 5 <i>Grafik Back Dynamometer</i>	56
Gambar 4. 6 <i>Lari 30 meter</i>	57
Gambar 4. 7 <i>Sit and Reach</i>	58
Gambar 4. 8 <i>Vertical Jump</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Hasil Tes Kondisi Fisik	72
Lampiran 2. Surat Keputusan Pembimbing	73
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 4. Surat Balasan	75
Lampiran 5. Dokumentasi Tes	76