

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Operasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	20
2.3 Kerangka Konseptual .....	22
2.4 Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
3.1 Metode Penelitian.....	24
3.2 Variabel Penelitian .....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5 Instrumen Penelitian .....	26
3.6 Teknik Analisis Data .....	31

	Halaman
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	34
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Deskriptif Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan.....	46
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Kesimpulan .....	50
5.2 Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1. Prestasi SSB Samudra Gemilang Pangandaran .....	5
Tabel 2. 1. Program Latihan SSB Samudra Gemilang Pangandaran 2023/2024 .	18
Tabel 2. 2. Susunan Pemain SSB Samudra Gemilang Pangandaran U-15 .....	20
Tabel 3. 1. Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepakbola .....	31
Tabel 3. 2. Konversi Nilai dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik .....	32
Tabel 3. 3. Kategori Status Kondisi Fisik Atlet.....	32
Tabel 3. 4. Rencana Kegiatan Penelitian .....	35
Tabel 4. 1. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran .....	36
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Grip Strength Test</i> Atlet Sepakbola U- 15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran.....	37
Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Sit Up</i> Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran .....	38
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Push Up</i> Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran .....	39
Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 30meter Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran.....	40 <sup>1</sup>
Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Bolak-balik 10meter Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran.....	41
Tabel 4. 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Sit and Reach</i> Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran.....	42
Tabel 4. 8. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Vertical Jump</i> Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran.....	43
Tabel 4. 9. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari 15menit (VO2max) Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 3. 1. <i>Grip Strength Tes</i> .....	27
Gambar 3. 2. <i>Sit Up</i> .....	27
Gambar 3. 3. <i>Push Up</i> .....	28
Gambar 3. 4. Lari 30meter .....	28
Gambar 3. 5. Lari Bolak-balik.....	29
Gambar 3. 6. <i>Sit and Reach</i> .....	29
Gambar 3. 7. <i>Vertical Jump</i> .....	30
Gambar 3. 8. Lari 15menit .....	30
Gambar 3. 9. Harga-harga kritis r dalam <i>Run Test</i> satu sampel untuk $\alpha=5\%$ .....	33
Gambar 3. 10. Harga-harga kritis r dalam <i>Run Test</i> dua sampel untuk $\alpha=5\%$ .....	34
Gambar 4. 1. Diagram Lingkar Profil Kondisi Fisik.....	37
Gambar 4. 2. Diagram Lingkar <i>Grip Strength Test</i> .....	38
Gambar 4. 3. Diagram Lingkar <i>Sit Up</i> .....	39
Gambar 4. 4. Diagram Lingkar <i>Push Up</i> .....	40
Gambar 4. 5. Diagram Lingkar Lari 30meter.....	41
Gambar 4. 6. Diagram Lingkar Lari Bolak-balik 10meter.....	42
Gambar 4. 7. Diagram Lingkar <i>Sit and Reach</i> .....	43
Gambar 4. 8. Diagram Lingkar <i>Vertical Jump</i> .....	44
Gambar 4. 9. Diagram Lingkar Lari 15menit ( $VO_2\max$ ) .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing .....	55
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 3. Surat Balasan .....	69
Lampiran 4. Data Hasil Tes.....	70
Lampiran 5. Tabel Distribusi Normal Standar (Tabel Z).....	71
Lampiran 6. Program Latihan Micro Kondisi Fisik SSB Samudra Gemilang Pangandaran Usia 15 Tahun 2023/2024 .....	72
Lampiran 7. Dokumentasi Pada Saat Tes .....	73