

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Definisi Operasional	3
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Kegunaan Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN TEORITIS.....	5
2.1 Tinjauan Teoritis.....	5
2.2 Kajian Pustaka	5
2.3 Konsep Permainan Futsal	5
2.4 Komponen Kondisi Fisik.....	6
2.4.1 Kekuatan (<i>strength</i>)	7
2.4.2. Daya Tahan (<i>endurance</i>)	8
2.4.3. Kelentukan (<i>Flexibility</i>).....	8
2.4.4. Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	9
2.4.5. Kecepatan (<i>Speed</i>)	9
2.4.6. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	10

2.4.7. <i>Power (Elastic/ Fast Strength)</i>	11
2.5. Biomotor Futsal	12
2.6. Penelitian yang Relevan	13
2.7. Kerangka Konseptual	14
2.8. Hipotesis Penelitian	15
BAB III.....	16
PROSEDUR PENELITIAN.....	16
3.1. Metode Penelitian	16
3.2. Variabel Penelitian	16
3.3. Populasi dan Sampel.....	17
3.3.1. Populasi	17
3.3.2. Sampel	17
3.4. Teknik Pengumpulan Data	18
3.5. Instrumen Penelitian	18
3.6. Teknik Analisis Data	24
3.7. Langkah-langkah Penelitian	26
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
BAB IV	28
HASIL PENEITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1. Hasil Penelitian.....	28
4.2. Pembahasan	31
BAB V.....	36
PENUTUP.....	36
5.1. Simpulan.....	36
5.2. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kekuatan.....	7
Gambar 2. 2 Kelentukan	9
Gambar 2. 3 Keseimbangan	9
Gambar 2. 4 Kecepatan	10
Gambar 2. 5 Kelincaan.....	11
Gambar 3. 1 <i>Sit and Reach</i>	20
Gambar 3. 2 <i>Illinois Agillity Run Test</i>	21
Gambar 3. 3 <i>Standing Long Jump</i>	21
Gambar 3. 4 Data Normatif <i>Standing Long Jump</i>	22
Gambar 3. 5 <i>Bleep Test</i>	22
Gambar 3. 6 Norma Lari <i>bleep test</i>	23

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Data normatif tes kecepatan 30 meter	19
Tabel 3. 2 Data Normatif <i>Sit and Reach</i>	20
Tabel 3. 3 Data Normatif Nasional <i>Illionis Run Test</i>	21
Tabel 3. 4 Tabel Konversi Nilai	23
Tabel 3. 5 Tabel Kategori Status Kondisi Fisik	24
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kondisi Fisik	28
Tabel 4. 2 Persentase Kondisi Fisik	29
Tabel 4. 3 persentase <i>standing long jump</i>	29
Tabel 4. 4 persentase <i>sit and reach</i>	29
Tabel 4. 5 persentase <i>illinois test</i>	30
Tabel 4. 6 persentase <i>sprint 30 m</i>	30
Tabel 4. 7 persentase <i>bleep test</i>	30
Tabel 4. 8 Hasil Pengujian Hipotesis	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	39
Lampiran 2 Uji Hipotesis Run Test	75
Lampiran 3 SK Bimbingan	76
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	79