

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
MOTTO HIDUP	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Definisi Operasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Kegunaan penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Olahraga.....	9
2.1.2 Kondisi Fisik.....	11
2.1.3 Futsal.....	18
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
2.3 Kerangka Konseptual	32
2.4 Hipotesis.....	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	34
3.1 Metode penelitian	34
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Populasi dan sampel	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.5 Instrumen penelitian	36
3.6 Teknik Analisis Data	41

3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.7.1 Tahap Persiapan.....	43
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	43
3.7.3 Tahap Akhir	43
3.7.4 Waktu dan tempat penelitian	43
3.7.4.2 Waktu Penelitian	44
BAB IV HASIL PENEITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1. Hasil Penelitian	45
4.2. Pembahasan.....	49
4.3. Uji Hipotesis <i>Run Test</i>	50
BAB V PENUTUP.....	51
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik	54
Lampiran 2. Data Hasil Tes Kondisi Fisik.....	55
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Kondisi Fisik	56
Lampiran 4. Uji Normalitas Data.....	57
Lampiran 5. Uji Hipotesis Run Test	58
Lampiran 6. Hasil Perhitungan Persentase Nilai Tes Kondisi Fisik.....	59
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 8. Tabel Uji Liliefors	62
Lampiran 9. Surat Keputusan Pembimbing	63
Lampiran 10. Surat Keputusan Penguji	64
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian	66
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Normatif Tes Kecepatan 30 Meter	37
Tabel 3. 2 Data Normatif Sit and Reach	38
Tabel 3. 3 Tabel Konversi	41
Tabel 3. 4 Tabel Kategori Status Kondisi Fisik	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Futsal	27
Gambar 2. 2 Ukuran gawang futsal	28
Gambar 2. 3 Ukuran bola futsal	28
Gambar 3. 1 Lari Cepat (Sprint)	37
Gambar 3. 2 Sit And Reach Test (Flexibility)	38
Gambar 3. 3 Illinious Run Test	39
Gambar 3. 4 Standing Long Jump	39
Gambar 3. 5 Bleep Test.....	40