

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II.....	6
PEMBAHASAN.....	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Hakikat Permainan Futsal	6
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	7
2.1.3 Biomotor Futsal.....	16
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian	21

	Halaman
BAB III	22
PROSEDUR PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian	22
3.3 Desain Penelitian	23
3.4 Populasi dan Sampel.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Instrumen Penelitian	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	30
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	32
3.8.1 Tahap Awal.....	32
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	33
3.8.3 Tahap Akhir	33
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.2 Pengujian Hipotesis	37
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	37
4.4 Uji Hipotesis Run Test.....	42
BAB V	44
SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Data Normatif <i>Sit and Reach</i>	26
Tabel 3. 2 Data Normatif Lari Kecepatan 30 Meter	27
Tabel 3. 3 Data Normatif <i>Shuttle run Test</i>	28
Tabel 3. 4 Data Normatif <i>Bleep Test</i>	29
Tabel 3. 5 Tabel Konversi Nilai.....	30
Tabel 3. 6 Tabel Kategori Status Kondisi Fisik.....	30
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kondisi Fisik.....	34
Tabel 4. 2 Presentase Kategori Kondisi Fisik.....	35
Tabel 4. 3 Presentase <i>Standing Long Jump</i>	35
Tabel 4. 4 Presentase <i>Sit and Reach</i>	35
Tabel 4. 5 Presentase <i>Ilinois Test</i>	36
Tabel 4. 6 Presentase <i>Sprint 30 M</i>	36
Tabel 4. 7 Presentase <i>Bleep Test</i>	36
Tabel 4. 8 Hasil Pengujian Hipotesis.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Push Up	11
Gambar 2. 2 Kelentukan	13
Gambar 2. 3 Kelenturan	13
Gambar 2. 4 Kecepatan	14
Gambar 2. 5 Kelincahan	15
Gambar 3. 1 Desain One - Shot Method.....	23
Gambar 3. 2 Sit and Reach Test	26
Gambar 3. 3 Bleep Test.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	47
Lampiran 2 Surat Observasi Penelitian	48
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	49