

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Kondisi Fisik	9
2.1.2 Pengertian Futsal	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	29

3.5 Instrumen Penelitian.....	29
3.6 Teknik Analisis Data.....	35
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	38
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskriptif Hasil Penelitian.....	40
4.1.2 Deskripsi Data.....	41
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	55
RIWAYAT HIDUP PENULIS	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Komponen dan Klasifikasi Kondisi Fisik Usia 14-15 Tahun	36
Tabel 3.3 Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Kondisi Fisik	37
Tabel 3.4 Kategori Status Kondisi Fisik Pemain	37
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian	39
Tabel 4.1 Rekapitulasi Kondisi Fisik Pemain Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Leg Dynamometer</i>	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 30 Meter	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Standing Long Jump</i>	42
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Illinois agility run test</i>	43
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>multisage fitness test</i>	44
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Sit and Reach</i>	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Tes Pengukuran Otot Tungkai (<i>leg dynamometer</i>)	30
Gambar 3.2. Tes Kecepatan (Tes Akselerasi 30 Meter)	31
Gambar 3.3 Tes Daya Ledak (<i>Standing Long Jump Test</i>)	32
Gambar 3.4 Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	33
Gambar 3.5 Tes Daya Tahan Aerobik (<i>Multisage Fitness Test</i>)	34
Gambar 3.6 Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach Test</i>)	35
Gambar 4.1 Diagram Lingkar <i>Leg Dynamometer Test</i>	41
Gambar 4.2 Diagram Lingkar Tes Akselerasi 30 Meter	42
Gambar 4.3 Lingkar Diagram <i>Standing Long Jump</i>	43
Gambar 4.4 Lingkar Diagram <i>Illinois Agility Run Test</i>	43
Gambar 4.5 Diagram Lingkar <i>Multisage Fitness Test</i>	44
Gambar 4.6 Diagram Lingkar <i>Sit and Reach</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Data Kasar Tes Konndisi Fisik	55
Lampiran 2 Hasil Data yang Dipakai	55
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing	57
Lampiran 4 Surat Seminar Proposal	58
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 6 Surat Balasan	60
Lampiran 7 Dokumentasi Memberi Arahan Sebelum Melaksanakan Tes	61
Lampiran 8 Dokumentasi Pemanasan Sebelum Melaksanakan Tes	61
Lampiran 9 Dokumentasi Tes Kekuatan (<i>Leg Dynamometer</i>)	62
Lampiran 10 Dokumentasi Tes Kecepatan (Tes Lari 30 M)	62
Lampiran 11 Dokumentasi Tes Daya Ledak (<i>Standing Long Jump</i>)	63
Lampiran 12 Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Run Test</i>)	63
Lampiran 13 Dokumentasi Tes Daya Tahan Aerobik (<i>Multisage Fitness Test</i>)	64
Lampiran 14 Dokumentasi Tes Kelentukan (<i>Sit And Reach</i>)	64