

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR GAMBAR.....	9i
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 Kajian Teoritik Dan Penelitian Yang Relevan	8
2.1.1 Kondisi Fisik	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	22

2.1.3 Manfaat Kondisi Fisik	25
2.2 Permainan Sepakbola	26
2.2.1 Lapangan Permainan	26
2.3 Penelitian Relevan	33
2.4 Kerangka Bepikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Dan Waktu penelitian	38
3.2 Pendekatan Dan Jenis Penelitian	38
3.3 Data Dan Sumber Data	38
3.4 Teknik Pengambilan Subjek	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.5.1 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6 Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Penelitian	50
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	50
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian	50
4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian	50
4.1.4 Deskripsi Analisis Data	50
4.2 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	53
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	61
4.3.1 Daya Tahan Aerobik Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi	61

4.3.2 Kecepatan Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi.....	62
4.3.3 Daya Ledak Otot Tungkai Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi	63
4.3.4 Kelincahan Pemain SSB Bocah Junior Fc Kuala Tungkal Kabupaten Tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Implikasi.....	66
5.3 Saran.....	66
DAFTAR RUJUKAN.....	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Norma Tes Daya Tahan.....	44
Tabel 3.2 Norma Tes Sprint 30 meter.....	46
Tabel 3.3 Norma <i>Vertical Jump Test</i>	48
Tabel 3.4 Norma kelincahan dengan <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i>	50
Tabel 4.1 Hasil Tes Daya Tahan Aerobik.....	53
Tabel 4.2 Hasil Tes Sprint 30 M.....	54
Tabel 4.3 Hasil <i>Vertical Jump Test</i>	55
Tabel.4.4 Hasil <i>Shuttle Run 4x10 Meter</i>	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik.....	58
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Sprint 30 Meter.....	59
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i>	59
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi <i>Shuttle Run 4x10Meter</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Ukuran lapangan permainan Sepakbola.....	30
2.2 Kerangka Berfikir.....	38
3.1 Lintasan Bleep Test.....	44
3.2 Tes Sprint 30 meter.....	46
3.3 <i>Vertical Jump Test</i>	48
3.4 Tes kelincahan dengan <i>Shuttle Run 4x10 meter</i>	50