

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Defenisi Oprasional.....	4
1.5 Rumusan Masalah	4
1.6 Tujuan Penelitian	4
1.7 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Sepakbola	6
2.1.1 Teknik-teknik Dasar Sepakbola	7
2.2 Hakekat Kebugaran Jasmani	8
2.2.1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
2.2.1.1. Faktor latihan	9
2.2.1.2.Prinsip beban latihan lebih (<i>overload</i>)	10
2.2.1.3.Faktor istirahat	10
2.2.1.4.Kebiasaan hidup yang sehat	10
2.2.1.5.Faktor lingkungan	11
2.2.1.6. Faktor makanan	11
2.2.2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	12
2.2.3. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	16
2.2.4. Kebugaran Jasmani yang diperlukan dalam sepakbola	16
2.3 Penelitian yang relevan	18
2.4. Kerangka berpikir	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Waktu dan tempat Penelitian	22
3.2 Jenis Penelitian.....	22
3.3 Populasi dan sampel.....	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel	22
3.5 Jenis data dan Pengumpulan data.....	23
3.6 Instrumen Penelitian.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan data.....	24

3.6.1 Tes Kondisi Fisik.....	24
3.7 Teknik analisis data.....	30

BAB IV PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian.....	38
4.2. Pembahasan.....	40

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan	43
5.2. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma tes Lari 50 meter	26
3.2 Norma skala sektor untuk tes shuttle run.	27
3.3 Norma skala sektor untuk tes baring duduk.	28
3.4 Norma skala sektor untuk tes Lari 1000 meter	29
3.5 Norma Tes Kondisi Fisik	29
4.1 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 50 meter	31
4.2 Klasifikasi Kebugaran Jasmani <i>shuttle run</i>	32
4.3 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Baring Duduk	33
4.4 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter	34
4.5 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Posisi start lari 50 meter	12
3.2 Sikap permulaan baring duduk.....	28
3.3 Pelari melintasi garis finis.....	29
4.1 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 50 meter.....	32
4.2 Diagram Kebugaran Jasmani <i>shuttle run</i>	33
4.3 Diagram Kebugaran Jasmani baring duduk	34
4.4 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter.....	35
4.5 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani.....	36