

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
 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 Hakekat Futsal	6
2.1.1 Sarana Dan Prasarana Futsal	7
2.1.2 Teknik Dasar dalam Permainan Futsal	9
2.2 Hakekat kebugaran Jasmani	10
2.2.1 Komponen-Komponen kebugaran Jasmani.....	11
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kebugaran Jasmani	16
2.2.3 Manfaat kebugaran Jasmani	18
2.3 Penlitian yang Relevan	19
2.4 Kerangka Berfikir	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	23
3.2. Jenis Penelitian	23
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1. Populasi	23
3.3.2. Sampel	24
3.4. Instrumen Penelitian	24
3.5. Teknik Pengumpulan Data	25
3.6. Teknik Analisis Data	33

BAB IV PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian	34
4.2. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan	43
5.2. Saran	43

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

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai TKJI untuk putra usia 13-15 tahun	32
3.2 Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan putri Usia 13-15 Tahun)	33
4.1 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 50 meter	34
4.2 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Gantung Angkat tubuh	36
4.2 Diagram Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh	36
4.3 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Baring Duduk.....	37
4.4 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Loncat Tegak	38
4.5 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter	39
4.6 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan futsal 1.....	8
2.2 Gawang futsal.....	9
2.3 Bola futsal.....	9
2.4 Kerangka Berfikir	22
3.1 Posisi start lari 50 meter.....	26
3.2 Sikap Permulaan gantung angkat tubuh putra.....	27
3.3 Sikap dagu menyentuh atau melewati palang tunggal.....	28
3.4 Sikap permulaan baring duduk.....	28
3.5 Gerakan baring menuju sikap duduk.....	29
3.6 Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	29
3.7 Sikap menentukan raihan tegak	30
3.8 Sikap awal loncat tegak	31
3.9 Gerakan meloncat tegak.....	31
3.10 Posisi start lari 1000.....	32
3.11 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finis	32
4.1 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 50 meter	35
4.2 Diagram Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh	36
4.3 Diagram Kebugaran Jasmani baring duduk	37
4.4 Diagram Kebugaran Jasmani Loncat tegak	38
4.5 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter	39
4.6 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani.....	40