

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                                                      | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Gambar lapangan sepak bola .....                                | 10             |
| 2. Bagan kerangka berfikir.....                                    | 23             |
| 3. Serangkaian gerak angkat tubuh .....                            | 28             |
| 4. Serangkaian tes baring duduk .....                              | 29             |
| 5. Serangkaian gerakan vertical jump .....                         | 29             |
| 6. Tes lari 1000 meter .....                                       | 30             |
| 7. Diagram batang tingkat kebugaran jasmani Pemain SSB Junior..... | 35             |
| 8. Diagram batang kemampuan lari 50 meter.....                     | 37             |
| 9. Diagram batang kemampuan gantung siku .....                     | 39             |
| 10. Diagram batang kemampuan baring duduk .....                    | 40             |
| 11. Diagram batang kemampuan loncat tegak .....                    | 42             |
| 12. Diagram batang kemampuan 1000 meter .....                      | 44             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>                                                    | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Hasil perolehan nilai lari 50 meter.....                        | 52             |
| 2. Hasil perolehan gantung angkat tubuh.....                       | 53             |
| 3. Hasil perolehan baring duduk .....                              | 54             |
| 4. Hasil perolehan loncat tegak .....                              | 55             |
| 5. Hasil perolehan lari 1000 meter .....                           | 56             |
| 6. Data hasil keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani.....               | 57             |
| 7. Tabel klasifikasi tingkat kesegaran jasmani SSB Junior Fc ..... | 58             |
| 8. Foto Kegiatan Penelitian.....                                   | 59             |