

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1_PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Oprasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2_TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	38
2.3 Kerangka Konseptual	38
2.4 Hipotesis Penelitian	40
BAB 3_PROSEDUR PENELITIAN.....	41
3.1 Metode Penelitian.....	41
3.2 Variabel Penelitian	41

3.3	Populasi dan Sampel	41
3.4	Teknik pengumpulan data	42
3.5	Instrumen penelitian	42
3.6	Teknik Analisis Data	53
3.7	Langkah-Langkah Penelitian.....	53
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian	54
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		56
4.1	Deskriptif hasil penelitian	56
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		78
5.1	Simpulan.....	78
5.2	Saran	78
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN-LAMPIRAN		82
RIWAYAT HIDUP		93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Drajat validitas dan reabilitas TKJI	34
Tabel 2. 2 Profil Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu	37
Tabel 2. 3 Prestasi Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu.....	38
Tabel 3. 1 Kriteria jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	43
Tabel 3. 2 Norma Nilai Lari cepat (dalam detik).....	45
Tabel 3. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	45
Tabel 3. 4 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	47
Tabel 3. 5 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sitt Up</i>)	47
Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sitt Up</i>)	48
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	50
Tabel 3. 8 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	51
Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	52
Tabel 3. 10 nilai tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI).....	52
Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	53
Tabel 3. 12 Penelitian.....	54
Tabel 4. 1 Data hasil tes TKJI anggota ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu	56
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Lari 50 meter siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu.	58
Tabel 4. 3 Nilai dan profil siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu dalam tes lari 50 meter	58
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu.	61
Tabel 4. 5 Nilai dan profil siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu dalam tes Pull UP	62

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu.	64
Tabel 4. 7 Nilai dan profil siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu dalam tes Baring Duduk	65
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Tubuh siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu.	67
Tabel 4. 9 Nilai dan profil siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu dalam tes Loncat Tegak.....	68
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 meter siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu.	71
Tabel 4. 11 Nilai dan profil siswa anggota ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu dalam tes Lari 1000 Meter.....	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis	74

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4. 1 Hasil Penelitian lari 50 meter anggota Ektrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu	60
Grafik 4. 2 Hasil Penelitian pull up anggota Ektrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu	63
Grafik 4. 3 Hasil Penelitian baring duduk 60 detik anggota Ektrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu	66
Grafik 4. 4 Hasil Penelitian loncat tegak anggota Ektrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu	70
Grafik 4. 5 Hasil Penelitian 1000 meter anggota Ektrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 1 Cimanggu	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Ukuran lapangan futsal.....	16
Gambar 2. 2 Ukuran gawang futsal.....	17
Gambar 2. 3 Ukuran bola futsal	17
Gambar 3. 1 Tes lari cepat	44
Gambar 3. 2 Tes angkat tubuh (<i>Pull Up</i>)	46
Gambar 3. 3 Tes baring duduk (<i>sitt up</i>)	48
Gambar 3. 4 Tes loncat tegak (<i>vartical jump</i>).....	50
Gambar 3. 5 Tes lari jarak menengah	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	83
lampiran 2 surat izin penelitian	84
lampiran 3 surat balasan.....	85
Lampiran 4 Data hasil tes.....	86
Lampiran 5 Lari 50 meter	87
Lampiran 6 gantung angkat tubuh (pull up).....	88
Lampiran 7 baring duduk (sitt up)	89
Lampiran 8 loncat tegak.....	90
lampiran 9 lari sedang (1000 Meter).....	92