

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 latar belakang masalah .....	1
1.2 identifikasi masalah .....	8
1.3 batasan masalah .....	8
1.4 rumusan masalah .....	9
1.5 tujuan penelitian .....	9
1.6 manfaat penelitian .....	9
1.6.1 manfaat yang bersifat teoritis .....	9
1.6.2 manfaat yang bersifat praktis .....	9
<b>BAB II : KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
2.1 Hakikat Sepak Bola .....	11
2.2 Karakteristik Anak (Usia 13-15 tahun) .....	12
2.3 Hakikat Kebugaran Jasmani .....	15
2.3.1 Pengertian kebugaran jasmani .....	15
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....	19
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	25
2.3.4 Jenis-Jenis Kebugaran Jasmani .....	30
2.4 Pengetahuan Ilmu Gizi .....	34
2.5 Profil Sekolah Sepak Bola(SSB) Porkam .....	36

2.6 Penelitian Yang Relevan.....	39
2.7 Kerangka Berpikir.....	41
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b> .....	44
3.1 Lokasi Peneltian.....	44
3.2 Waktu Penelitian.....	44
3.3 Desain Penelitia.....	44
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.7 Tes Kebugaran Jasmani.....	48
3.8 Teknik Analisis Data.....	65
3.9 Kelemahan dan Kelebihan Penelitian.....	68
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	69
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	69
4.1.1 Deskripsi data putra.....	69
4.1.2. Hasil Penelitian.....	79
4.2. Pembahasan.....	80
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	85
5.1. Kesimpulan.....	85
5.2. Saran.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	92
<b>LAMPIRAN</b> .....	98