

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Masalah	4
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1. Kerangka Teoritis	6
2.1.1. Hakikat Profil.....	6
2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik	6
2.1.3. Komponen Kondisi Fisik	7
2.1.4. Hakikat Atlet	12
2.1.5. Hakikat <i>Squash</i>	13
2.1.6. Hakikat Pekan Olahraga Nasional (PON).....	21
2.2. Penelitian Yang Relevan	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
3.1.1. Tempat Penelitian	23
3.1.2. Waktu Penelitian	23
3.2. Populasi dan Sampel.....	23

3.2.1. Populasi.....	23
3.2.2. Sampel.....	23
3.3. Metode Penelitian.....	23
3.4. Desain Penelitian.....	24
3.5. Teknik Pengumpulan Data	24
3.6. Instrument Penelitian.....	24
3.7. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Hasil Penelitian.....	38
4.1.1. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen Tes <i>V Sit And Reach</i>	40
4.1.2. Profil kondisi fisik atlet putri <i>squash</i> berdasarkan kelentukan menggunakan instrumen tes <i>Shoulder & Wrist</i>	42
4.1.3. Profil kondisi fisik atlet putri <i>squash</i> berdasarkan keseimbangan menggunakan instrumen tes <i>Stork Balance</i> <i>Test</i> (kanan).....	43
4.1.4. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash Stork Balance Test</i> (kiri)	45
4.1.5. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Sit Up</i> 120 detik	46
4.1.6. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Grip Strength</i> (kanan)48	
4.1.7. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Grip Strength</i> (kiri)...	49
4.1.8. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Push Up</i>	51
4.1.9. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Medicine Ball</i>	52
4.10. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Triple Jump</i> (kanan)	54
4.11. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Triple Jump</i> (kiri)	55

4.12. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen Duduk Pada Tembok	57
4.13. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen Lari 20 meter	58
4.14. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen Lari 300 meter	60
4.15. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Core Plank Test</i>	61
4.16. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Bleep Test</i>	63
4.17. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>Agility Side Step</i>	64
4.18. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>WBR - Visual</i>	66
4.19. Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Berdasarkan Kelentukan Menggunakan Instrumen <i>WBR - Audio</i>	67
4.2. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
5.1. Kesimpulan.....	71
5.2. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72