

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikas Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORITIS	 6
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Profil	6
2.1.2 Hakikat Kondisi Fisik.....	7
2.1.3 Komponen Kondisi Fisik.....	9
2.1.4 Hakikat Atlet	14
2.1.5 Hakikat Squash.....	14
2.1.6 Hakikat Pekan Olahraga Nasioal (PON)	23
2.2 Penelitian Yang Relevan	24
2.3 Kerangka Berpikir	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.1.1 Tempat Penelitian.....	28
3.1.2 Waktu Penelitian	28
3.2 Populasi dan sampel	28
3.2.1 Populasi.....	28
3.2.2 Sampel.....	28
3.3 Metode Penelitian.....	28
3.4 Desain Penelitian	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian	30
3.7 Teknik Analisis Data	52
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	53
4.2 Hasil Penelitian.....	54
4.2.1 Profil Kelentukan Atlet Putra Squash Sumatera Utara Pon XXI Tahun 2024.....	54
4.2.2 Profil Kelentukan Atlet Putra Squash Sumatera Utara Pon XXI Tahun 2024.....	55
4.2.3 Profil Balance Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024.....	56
4.2.4 Profil Balance Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024.....	57
4.2.5 Profil Daya Tahan Otot Perut Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024.....	58
4.2.6 Profil Daya Tahan Otot Lengan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024.....	59
4.2.7 Profil Daya Tahan Otot Lengan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024.....	60
4.2.8 Profil Daya Tahan Otot Lengan Atlet Putra Squash	

Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	61
4.2.9 Profil Daya Ledak Otot Lengan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	62
4.2.10 Profil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	63
4.2.11 Profil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	64
4.2.12 Profil Daya Tahan Otot Kaki Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	65
4.2.13 Profil Kecepatan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	66
4.2.14 Profil Kecepatan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	67
4.2.15 Profil Core Test Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	68
4.2.16 Profil Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	69
4.2.17 Profil Kelincahan Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	70
4.2.18 Profil Reaksi Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	71
4.2.19 Profil Reaksi Atlet Putra Squash Sumatera Utara PON XXI Tahun 2024	72
4.3 Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	84