DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... *i*
KATA PENGANTAR ..... *ii*
DAFTAR ISI ..... *v*
DAFTAR TABEL ..... *vii*
DAFTAR GAMBAR ..... *viii*
DAFTAR LAMPIRAN ..... *ix*
BAB I: PENDAHULUAN **1**
A. LatarBelakangMasalah 1
B. IdentifikasiMasalah 7
C. PembatasanMasalah 7
D. RumusanMasalah 8
E. TujuanPenelitian 8
F. ManfaatPenelitian 8
BAB II: LANDASAN TEORITIS **9**
A. KajianTeoritis 9
1. Pengertian Kondisi Fisik 9
2.1.1 Komponen Kondisi Fisik 10
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik 11
2.1.3 Manfaat Kondisi Fisik 14
1. Pengertian Sepak Bola 16
B. KerangkaBerpikir 19
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN **21**
A. LokasidanWaktuPenelitian 21
B. Populasi dan Sampel 21
C. Metode Penelitian 22
D. Instrumen Penelitian 22
E. TeknikAnalisis Data 25
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **27**
A. Deskripsi Data Penelitian 27

B. Hasil Penelitian 28
1. Deskripsi Hasil Pengukuran Kondisi Fisik 28
a. Daya Tahan 28
b. Kekuatan Otot Lengan 28
c. Kekuatan Otot Tungkai 29
d. Kecepatan 29
C. Pembahasan Hasil Penelitian 30
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN 35
A. Kesimpulan 35
B. Saran 35
DAFTAR PUSTAKA 36
LAMPIRAN 38

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY