

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teoretis	
1. Norma	10
2. Tes.....	19
3. Berat Badan.....	29
4. Tinggi badan	32
5. Daya Ledak	33
6. Kecepatan.....	39
7. Kelincahan	45
8. Daya Tahan	49
9. Sepak bola	56
10. Usia 14 Tahun	59
11. Tim Sepakbola Indonesia	65
B. Kerangka Berpikir ...	67

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	78
B. Tempat dan Waktu Penelitian	78
C. Metode Penelitian	78
D. Populasi dan Sampel	79
E. Instrumen Penelitian	80
F. Teknik Pengumpulan Data	80
G. Teknik Pengolahan Data	81

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	83
1. Data Norma Tes Berat Badan	84
2. Data Norma Tes Tinggi Bada	85
3. Data Norma Tes Daya Ledak (<i>Standing board Jump</i>)	87
4. Data Norma Tes Kecepatan 5 meter	88
5. Data Norma Tes Kecepatan 10 meter	90
6. Data Norma Tes Kelincahan kanan	91
7. Data Norma Tes Kelincahan Kiri	93
8. Data Norma Tes Daya Tahan (<i>Yoyo test</i>)	94

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Saran	97

DAFTAR PUSTAKA	99
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	103
-----------------------	------------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Otot Tungkai	36
Gambar 2 : Otot-Otot Utama Saat Melompat	37
Gambar 3 : Otot Utama Yang Aktif Saat Berlari	42
Gambar 4 : <i>Arrowhead Agility</i>	47
Gambar 5 : <i>Yoyo Test</i>	56
Gambar 6 : Lapangan Sepakbola	58
Gambar 7 : Logo PSSI	66
Gambar 8 : Grafik Pie Tes Berat Badan	85
Gambar 9 : Grafik Pie Tes Tinggi Badan	86
Gambar 10 : Grafik Pie Tes Daya Ledak (<i>Standing Board Jum</i>).....	88
Gambar 11 : Grafik Pie Tes Kecepatan 5 Meter	89
Gambar 12 : Grafik Pie Tes Kecepatan 10 Meter	91
Gambar 13 : Grafik Pie Tes Kelincahan Kanan	92
Gambar 14 : Grafik Pie Tes Kelincahan Kiri	94
Gambar 15 : Grafik Pie Tes Daya Tahan (<i>Yoyo Test</i>).....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Berat Badan menurut WHO	31
Tabel 2 : Tahapan Perkembangan Pemain.....	63
Tabel 3 : Peraturan Permainan Sepakbola.....	64
Tabel 4 : Deskripsi Data Penelitian Norma Tes Berat Badan, Tinggi Badan, Daya Ledak, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Usia 14 Tahun Tim Sepakbola Indonesia 2012	83
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Tes Berat Badan	84
Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Tes Tinggi Badan	86
Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak	87
Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan 5 meter	89
Tabel 9 : Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan 10 meter	90
Tabel 10 : Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Kanan.....	92
Tabel 11 : Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Kiri.....	93
Tabel 12 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan	95
Tabel 13 : Data Mentah Hasil Tes Berat Badan, Tinggi Badan Daya Ledak, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Usia 14 Tahun Tim Sepakbola Indonesia 2012	103
Tabel 14 : Langkah Perhitungan Norma Tes Berat Badan	106
Tabel 15 : Langkah Perhitungan Norma Tes Tinggi Badan	111
Tabel 16 : Langkah Perhitungan Norma Tes Daya Ledak	116
Tabel 17 : Langkah perhitungan Norma Tes Kecepatan 5 meter	121
Tabel 18 : Langkah Perhitungan Norma Tes Kecepatan 10 meter	126
Tabel 19 : Langkah Perhitungan Norma Tes Kelincahan Kanan	131
Tabel 20 : Langkah Perhitungan Norma Tes Kelincahan Kiri	136
Tabel 21 : Langkah Perhitungan Norma Tes Daya Tahan.....	141

Tabel 22 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Berat Badan	146
Tabel 23 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Tinggi Badan	148
Tabel 24 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Daya ledak	150
Tabel 25 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Kecepatan 5 meter	152
Tabel 26 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Kecepatan 10 meter	154
Tabel 27 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Kelincahan Kanan	156
Tabel 28 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Kelincahan Kiri.....	159
Tabel 29 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Daya Tahan	160

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Data Mentah Hasil Tes Berat Badan, Tinggi Badan, Daya Ledak, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Usia 14 Tahun Tim Sepakbola Indonesia 2012.....	103
Lampiran 2 : Langkah Perhitungan Norma Tes Berat Badan	106
Lampiran 3 : Langkah Perhitungan Norma Tes Tinggi Badan.....	111
Lampiran 4 : Langkah Perhitungan Norma Tes Daya Ledak	116
Lampiran 5 : Langkah Perhitungan Norma Tes Kecepatan 5 meter	121
Lampiran 6 : Langkah Perhitungan Norma Tes Kecepatan 10 meter	126
Lampiran 7 : Langkah Perhitungan norma Tes Kelincahan Kanan	131
Lampiran 8 : Langkah Perhitungan Norma Kes Kelincahan Kiri	136
Lampiran 9 : Langkah Perhitungan Norma Tes Daya Tahan.....	141
Lampiran 10: Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia Usia 14 Tahun Norma Berat Badan	146
Lampiran 11 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia Usia 14 Tahun Norma Tinggi Badan.....	148
Lampiran 12 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia Usia 14 tahun Norma Daya Ledak	150
Lampiran 13 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia Usia 14 Tahun Norma Kecepatan 5 meter	152
Lampiran 14 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia Usia 14 Tahun Norma Kecepatan 10 meter	154
Lampiran 15 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia Usia 14 Tahun Norma Kelincahan Kanan	156

Lampiran 16 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Kelincahan Kiri	158
Lampiran 17 : Peserta Yang Lolos Tim Sepakbola Indonesia	
Usia 14 Tahun Norma Daya Tahan	160