

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>Hal</b> <b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis .....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>VO<sub>2</sub> Max</i> .....	10
3. Hakikat Latihan .....	15
4. Hakikat <i>Continuous Running</i> .....	18
5. Hakikat <i>Speed Play</i> .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	20
C. Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Metode Penelitian.....	24
D. Desain Penelitian .....	24

E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	32
C. Uji Hipotesis.....	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY