

DAFTAR ISI

	Hal.
LEMBAR PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakekat Permainan Sepakbola	8
2. Hakekat Sekolah Sepakbola	16
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola	16
4. Hakekat Daya Tahan Kardiovaskuler.....	20
5. Hakekat Latihan	22
6. Hakekat <i>VO2max</i>	27
7. Hakekat <i>High Intensity Interval Training</i>	32
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Setting Penelitian	42
1. Waktu Penelitian.....	42

2. Tempat Penelitian	42
B. Subjek Penelitian.....	42
C. Sumber Data.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data.....	46
F. Prosedur Penelitian.....	48
G. Desain Penelitian	49
H. Instrumen Penelitian.....	51
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	53
A. Deskripsi Data Penelitian	53
B. Hasil Penelitian Siklus I	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63