

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORETIS.....</b>	<b>7</b>
2.1 Deskripsi Konseptual.....	7
2.1.1 Hakikat Sepakbola.....	7
2.1.2 Unsur-Unsur Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.....	9
2.1.3 Hakikat Latihan.....	10
2.1.4 Hakikat Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	15
2.1.5 Hakikat VO <sub>2</sub> Max.....	21
2.1.6 Sekolah Sepakbola (SSB) Putra WMC.....	25
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	26

2.3 Kerangka Berpikir.....	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
3.2 Populasi dan Sampel .....	30
3.3 Metode Penelitian.....	31
3.4 Desain Penelitian.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
3.7.1 Uji Normalitas.....	35
3.7.2 Uji Homogenitas .....	35
3.7.3 Uji Hipotesis .....	35
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Deskripsi Hasil Pre-test.....	37
4.1.2 Deskripsi Hasil Post-test .....	38
4.1.3 Analisis Data.....	39
4.2 Pembahasan.....	41
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan .....	47
5.2 Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>