

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9

BAB II. KAJIAN TEORETIS

2.1 Deskripsi Konseptual	10
2.1.1 Hakikat Aerobik	10
2.1.1.1 Pengertian Aerobik.....	10
2.1.1.2 Sistem Pembentukan Energi.....	12
2.1.1.3 Sistem Aerobik.....	13
2.1.1.4 Tes Pengukuran Aerobik dengan <i>VO2 Max</i> Tes	19
2.1.2 Hakikat <i>Drill</i>	22
2.1.3 Hakikat <i>Small Side Game</i>	24
2.1.4 Hakikat Latihan.....	26

2.1.5	Karakteristik Usia Muda	34
2.2	Penelitian Yang Relevan	37
2.3	Kerangka Berpikir	40
2.4	Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	
3.2.1	Populasi	44
3.2.2	Sampel.....	45
3.3	Metode Penelitian.....	45
3.4	Desain Penelitian.....	46
3.5	Instrumen Penelitian.....	48
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7	Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Data Penelitian.....	53
4.2	Persyaratan Pengujian Analisis	
4.2.1	Uji Normalitas	54
4.2.2	Uji Homogenitas	56
4.3	Uji Hipotesis	57
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 63

5.2 Saran..... 63

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN



THE
Character Building
UNIVERSITY