

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1 VO_2 Max	13
2.1.1 Pengertian VO_2 Max	13
2.1.2 Pengukuran VO_2 Max	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nilai VO_2 Max	15
2.2 Latihan <i>Small Side Games</i>	16
2.2.1 Pengertian Latihan <i>Small Side Games</i>	16
2.2.2 Hubungan <i>Small Side Games</i> dengan Tingkat VO_2 Max ..	20
2.2.3 Permainan Sepak Bola	22
2.2.4 Sistem Energi Predominan Sepak Bola.	23
2.3 Penelitian Terdahulu	26
2.4 Kerangka Pemikiran	28
2.5 Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Definisi Operasional	32

3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	37
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil penelitian	45
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	45
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat	49
4.1.3 Uji Hipotesis	50
4.2 Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

THE
Character Building
 UNIVERSITY