

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
2.1 Landasan Teoritis	7
2.1.1 Hakekat <i>Hockey</i>	7
2.1.2 Hakikat Teknik Dasar Hockey	9
2.1.3 Unsur Kebugaran.....	11
2.1.4 Kondisi Fisik yang diperlukan dalam Hockey	16
2.2 Volume Oksigen Maksimal.....	21
2.2.1 Pengertian Volume Oksigen Maksimal	21
2.2.2 Manfaat Volume Oksigen Maksimal	22
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal	23
2.2.4 Cara Mengukur VO2Max	25
2.3 Hakikat Latihan.....	31
2.3.1 Pengertian Latihan.....	31
2.3.2 Prinsip-prinsip Latihan	32
2.3.3 Beban Latihan	43
2.3.4 Sasaran dan Tujuan latihan.....	45

2.4 Hakikat Fartlek.....	45
2.4.1 Pengertian Fartlek.....	45
2.4.2 Manfaat Latihan Fartlek	47
2.4.3 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Fartlek.....	47
2.4.4 Bentuk Latihan Fartlek	47
2.5 Sistem Energi.....	48
2.6 Komponen Kebugaran yang Berkaitan dengan VO ₂ Max pada Atlet Hockey	49
2.7 Penelitian Relevan.....	53
2.8 Kerangka Berpikir.....	55
2.9 Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	57
3.1 Jenis Penelitian.....	57
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	57
3.3 Rancangan Penelitian	57
3.4 Populasi dan Sampel	58
3.4.1 Populasi.....	58
3.4.2 Sampel.....	58
3.5 Variabel Penelitian.....	58
3.6 Instrumen Penelitian.....	59
3.7 Teknik Pengumpulan Data	60
3.8 Teknik Analisis Data.....	61
3.8.1 Uji Normalitas.....	61
3.8.2 Uji Homogenitas	62
3.8.3 Uji Hipotesis	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Deskripsi Data Penelitian	63
4.2 Pengujian Prasayaratan Analisis Data	65
4.3 Pengujian Hipotesis.....	67
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	80