

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	i
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	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	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Hakikat Sepak Bola	7
2.2 Hakikat Small Sided Game	8
2.3 Hakikat Anaerobik.....	9
2.4 Komponen Kemampuan Anaerobik	11
2.5 Faktor Faktor Mempengaruhi Kemampuan Anaerobik.....	12
2.6 Fungsi Kemampuan Anaerobik	14
2.7 Prinsip Pengembangan Kemampuan Anaerobik	16
2.8 Macam macam Test Anaerobik	17
2.9 Karakteristik Sekolah Menengah Pertama	18
2.10 Penelitian Yang Relevan.....	20
2.11 Kerangka Berpikir	21
2.12 Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	23

3.2	Populasi dan Sampel.....	23
3.3	Metode Penelitian.....	24
3.4	Instrumen Penelitian	24
3.5	Desain Penelitian	25
3.6	Tahapan Penelitian	25
3.7	Pelaksanaan Tes.....	28
3.8	Teknik Pengumpulan data	29
3.9	Teknik Analisis Data Uji Hipotesis	30
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1	Deskripsi penelitian	31
4.1.1	Hasil Pretest Kemampuan Anaerobik.....	32
4.2	Pengujian Persyaratan Analisi Data	35
4.2.1	Uji Normalitas	35
4.2.2	Uji Homogenitas	35
4.2.3	Uji Hipotesis	36
4.3	Pembahasan.....	37
BAB V	PENUTUP	41
5.1	Kesimpulan.....	41
5.2	Saran.....	41
	DAFTAR PUSTAKA.....	43

