

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PEGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Deskripsi Teori	9
2.1.1 Hakikat Ekstrakurikuler Futsal	9
2.1.2 Daya Tahan.....	16
2.1.3 Daya Tahan Jantung Paru (<i>Cardiovascular</i>)	23
2.1.4 Hakikat Latihan	29
2.1.5 Latihan <i>Fartlek</i>	43
2.2 Penelitian Relevan	47
2.3 Kerangka Berpikir	49
2.4 Hipotesis	49

BAB III METODE PENELITIAN.....	51
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	51
3.1.1. Tempat.....	51
3.1.2. Waktu.....	51
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
3.3 Metode Penelitian.....	53
3.4 Desain Penelitian	53
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	54
3.6 Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Deskripsi Data Penelitian	58
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	61
4.3 Pengujian Hipotesis	62
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69