

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORETIS.....	8
2.1 Deskripsi Konseptual	8
2.1.1. Hakekat Sepakbola	8
2.1.2. Hakekat <i>VO2Max</i>	10
2.1.3. Hakekat Latihan	15
2.1.4. Hakekat Latihan <i>Speed Play</i>	19
2.1.5. Hakekat Latihan <i>Continuous Running</i>	221

2.2 Penelitian Yang Relevan	23
2.3 Kerangka Berpikir	26
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.1.1. Tempat.....	30
3.1.2. Waktu	30
3.2. Populasi dan Sampel	30
3.2.1. Populasi	30
3.2.2. Sampel.....	30
3.3. Metode Penelitian.....	31
3.4. Metode Pengumpulan Data	31
3.5. Desain Penelitian.....	32
3.6. Instrumen Penelitian.....	33
3.7. Teknik Pengumpulan Data	35
3.8. Teknik Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1. Deskripsi Data Penelitian	42
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	43
4.3. Pengujian Hipotesis (Uji-t).....	45
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54