DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN TEORITIS **8**
2.1 Deskripsi Konseptual 8
2.1.1 Hakekat Sepak Bola 8
2.1.2 Hakekat Latihan 11
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan 13
2.1.4 Hakekat *Small Sided Games* 18
2.1.5 Hakekat VO_2 *Max* 25
2.1.6 Hakekat Ekstrakurikuler 28
2.2 Penelitian Yang Relevan 32
2.3 Kerangka Berfikir 35
2.4 Hipotesis Penelitian 37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 38
3.1.1 Tempat Penelitian 38
3.1.2 Waktu 38
3.2 Populasi dan Sampel 38
3.2.1 Populasi 38
3.2.2 Sampel 38
3.3 Metode Penelitian 39
3.4 Desain Penelitian 40
3.5 Instrumen Penelitian 40
3.6 Teknik Pengumpulan Data 43
3.7 Teknik Analisis Data 43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 46
4.1 Deskripsi Data Penelitian 46
4.1.1 Deskripsi Hasil *pree test* VO_2 *Max* 47
4.1.2 Deskripsi Hasil *post test* VO_2 *Max* 48
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 50
4.2.1 Uji Normalitas 50
4.2.2 Uji Homogenitas 50
4.3 Pengujian Hipotesis 51
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 56
5.1 Kesimpulan 56
5.2 Saran 56
DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 62