

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakekat Permainan Sepakbola	10
2. Hakekat Latihan	15
3. Hakekat <i>Interval Training</i>	21
4. Hakekat <i>Struktur Dan Fungsi Sistem Kardiovaskuler</i>	24
5. Hakekat <i>VO2max</i>	30
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis Tindakan	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. <i>Setting</i> Penelitian	41
1. Waktu Penelitian	41
2. Tempat Penelitian	42
B. Subjek Penelitian	42

C. Sumber Data.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data.....	43
F. Prosedur Penelitian.....	45
G. Desain penelitian	46
H. Instrument Penelitian.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	51
A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian.....	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	