

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>COVER.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATAPENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Masalah .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teoritis .....	9
1. Hakikat Permainan Futsal.....	9
2. Hakikat Latihan .....	18
3. Hakikat <i>VO<sub>2</sub>Max</i> .....	20
4. Hakikat <i>Interval Training</i> .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis.....	26
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	27
B. Populasi Dan Sampel .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel .....	27

C. Metode Penelitian .....	28
D. Desain Penelitian .....	28
E. Instrumen Penelitian .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	34
1. Uji normalitas .....	35
2. Uji Homogenitas .....	35
3. Pengujian Hipotesis .....	36
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	37
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

