

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
2.1. Hakikat Kemampuan	8
2.2. Hakikat Daya Tahan	9
2.2.1. Pengertian Daya Tahan Anaerobik	10
2.2.2. Pengertian Daya Tahan Aerobik	13
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan	14
2.3. Hakikat Permainan Sepak Bola	15
2.3.1. Defenisi Sepak Bola	15
2.3.2. Kebugaran Jasmani	18

2.4. Hakikat VO2 Max	21
2.5. Pengertian Lari 60 Meter	23
2.6. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.1.1. Lokasi Penelitian	26
3.1.2. Waktu Penelitian	26
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.2.1. Populasi	26
3.2.2. Sampel	26
3.3. Metode Penelitian	26
3.4. Instrumen Penelitian	27
3.4.1. Instrumen Penelitian Daya Tahan Anaerobik	27
3.4.2. Instrumen Penelitian Daya Tahan Aerobik	28
3.5. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Deskripsi Data Penelitian	31
4.2. Hasil Penelitian	32
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1. Kesimpulan	37
5.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	39



THE
Character Building
UNIVERSITY