

DAFTAR ISI

	Hal.
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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. LANDASAN TEORITIS	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakekat Permainan Sepakbola	11
2. Hakekat Sekolah Sepakbola.....	15
3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik	16
4. Hakekat Daya Tahan Kardiovaskuler	21
5. Hakekat Latihan	24
5.1. Prinsip Intensitas Latihan	25
5.2. Prinsip Individualisasi	27
5.3. Prinsip Spesialisasi	27
5.4. Kualitas Latihan	28
5.5. Prinsip Variasi Dalam Latihan	29
5.6. Prinsip Lama Latihan	30
5.7. Prinsip Perkembangan Menyeluruh	30

5.8. Prinsip <i>Overload</i>	31
5.9. Prinsip Latihan Rileksasi	32
6. Hakekat <i>VO2max</i>	33
7. Hakekat <i>High Intensity Interval Training</i>	37
B. Kerangka Berpikir.....	41
C. Hipotesis	42
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	43
B. Populasi Dan Sampel	43
C. Metode Penelitian	44
D. Desain Penelitian	44
E. Instrumen Penelitian	45
F. Prosedur Penelitian	47
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data Penelitian	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Homogenitas	53
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. KESIMPULAN	59
B. SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62