DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2. Identifikasi Masalah 6
1.3. Pembatasan Masalah 6
1.4. Rumusan Masalah 6
1.5. Tujuan Penelitian 7
1.6. Manfaat penelitian 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
2.1. Deskripsi Konseptual 9
2.1.1. Latihan 9
2.1.2. Biji Merah 21
2.1.3 Hemoglobin 27
2.1.4 *VO_2 max* 41
2.1.5 Sepak Bola 49
2.1.6 Profil SSB Bintang Marindal 62
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan 64
2.3 Kerangka Teoritis 65
2.4 Hipotesis Penelitian 69

BAB III METODELOGI PENELITIAN 70
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian 70
3.1.1 Lokasi Penelitian 70
3.1.2 Waktu penelitian 70
3.2 Populasi dan Sampel 70
3.2.1 Populasi Penelitian 70
3.2.2 Sampel Penelitian 70
3.3 Metode Penelitian 72
3.4 Desain Penelitian 72
3.5 Variabel Penelitian 73
3.6 Definisi Operasional 73
3.7 Instrumen Penelitian 75
3.8 Teknik Pengumpulan Data 80
3.9 Teknik Analisi Data 81
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 85
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian 85
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis 86
4.2.1 Uji Normalitas 86
4.2.2 Uji Homogenitas 87
4.2.3 Uji Hipotesis 87
4.3 Pembahasan 90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 96
5.1 Kesimpulan 96
5.2 Keterbatasan Penelitian 96
5.3 Saran 97
DAFTAR PUSTAKA 99
LAMPIRAN 107