

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
A. Karangka teoritis	11
1. Hakikat Sepakbola	11
2. Hakikat VO_2 MAX.....	13
3. Hakikat Latihan.....	18
4. Hakikat <i>Interval Training</i>	22
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis Tindakan.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN27

A. Setting Penelitian..... 27

1. Lokasi Penelitian..... 27

2. Waktu Penelitian..... 27

B. Subjek Penelitian 27

C. Sumber Data 28

D. Analisis Data 28

E. Proses Penelitian 30

F. Instrumen Penelitian 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 38

A.Deskripsi Data Penelitian..... 38

1.Hasil Data Siklus I..... 38

a.Analisi Data *Pre-Test*..... 40

b. Analisis Data Siklus I.....43

B.Pembahasan Hasil Penelitian..... 47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 50

A.Kesimpulan..... 50

B.Saran..... 50

DAFTAR PUSTAKA.....52