

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakekat Permainan Sepak Bola.....	9
2. Hakekat VO ₂ Max	11
3. Hakikat <i>Small Side Games</i>	14
4. Hakekat Latihan	19
5. Hakekat Tunas Muda	22
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis.....	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Variabel Penelitian	28

D. Metode Penelitian.....	28
E. Desain Penelitian.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41