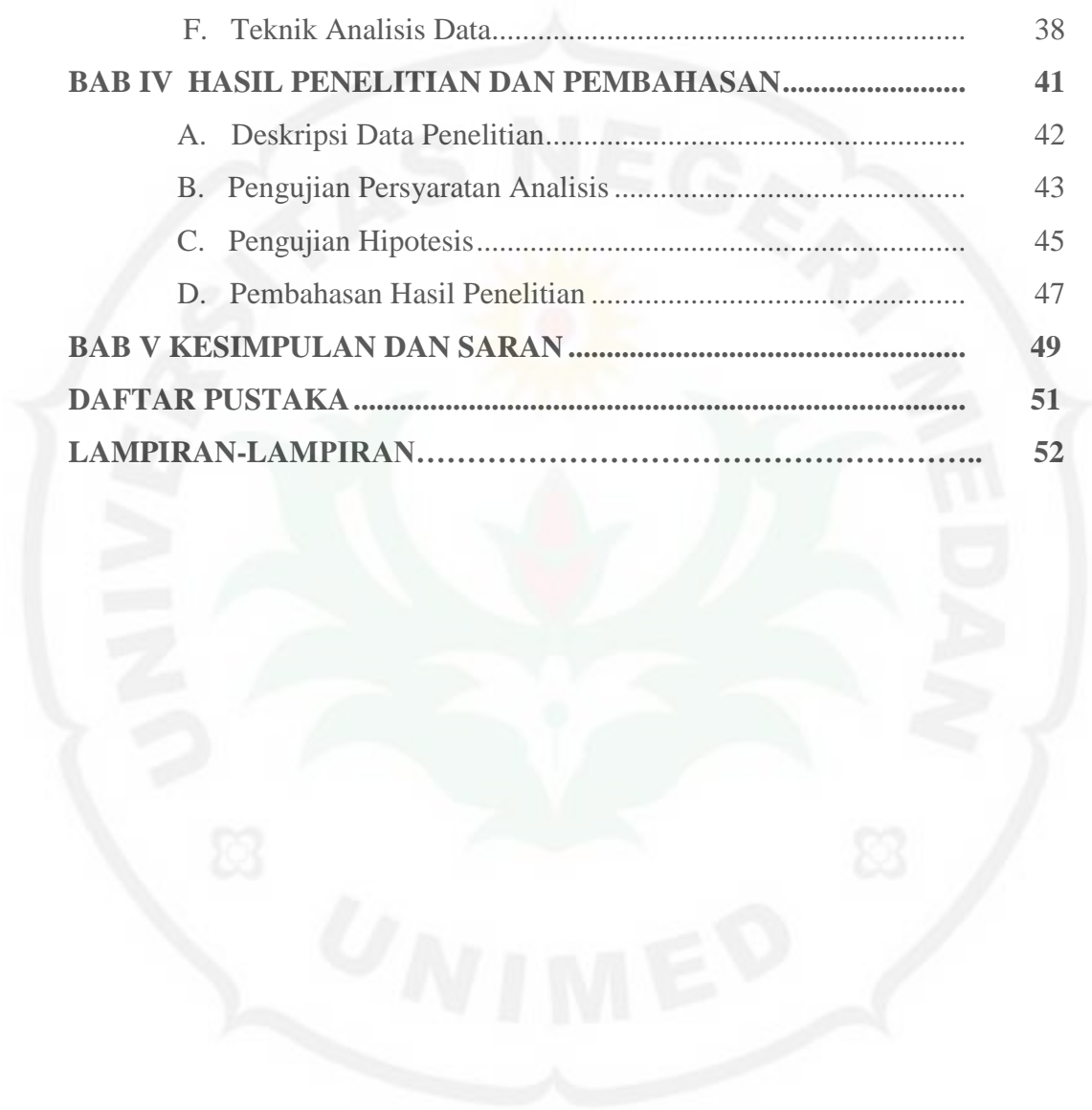


## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teoritis .....	10
1.1 Hakikat Sepakbola .....	10
1.2 Sistem Energi Sepakbola .....	15
2. Hakikat <i>Interval Training</i> .....	20
3. Hakikat <i>Circuit Training</i> .....	21
4. Hakikat <i>VO2Max</i> .....	25
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Metode Penelitian.....	35
D. Instrumen Penelitian .....	36
E. Prosedur Penelitian .....	38

F. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY