

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>12</b>
A. Kajian Teoritis.....	12
1. Hakikat Permainan Futsal .....	12
2. Hakikat Lari ( <i>Sprint</i> ).....	19
3. Hakikat Latihan.....	25
4. Hakikat Latihan <i>Interval Training</i> .....	30
5. Hakikat Latihan <i>Interval Training</i> Istirahat Aktif .....	32
6. Hakikat Latihan <i>Acseleation Sprint</i> .....	35
B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis .....	39

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	40
B. Subjek Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian .....	41
D. Desain Penelitian .....	42
E. Instrume Penelitian .....	44
F. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Deskripsi data penelitian .....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	51
C. Pengujian Hipotesis .....	53
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY