

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Futsal	7
2. Hakikat Kemampuan Fisik.....	10
3. Hakikat Kemampuan Aerobik.....	15
4. Metode Latihan	16
5. Metode Latihan Kemampuan Dinamis Aerobik	21
6. Hakikat Pelatihan Tabata	23
7. Bentuk-Bentuk Latihan Tabata	25
B. Penelitian Terdahulu	26
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28

B. Partisipan.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Prosedur Penelitian.....	34
F. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Diskusi Temuan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
SUMBER INTERNET	47
LAMPIRAN.....	49
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahap Pembentukan Kondisi Fisik Daya Tahan.....	22
Tabel 3.1 Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Desain.....	28
Tabel 3.2 Tabel Prediksi Nilai VO_2 max dengan Modifikasi Bleep Test dalam Menit dan Detik	32
Tabel 3.3 Kriteria Pengambilan Nilai Rata Kemampuan VO_2 max.....	34
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal	38
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir.....	38
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Liliofers	39
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaturan Norma Latihan.....	20
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Test Multi Tahap (Bleep Test)	34
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	41
Grafik 4.2 Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	41
Grafik 4.3 Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal	50
Lampiran 2 Hasil Tes Akhir.....	51
Lampiran 3 Menghitung Rata-Rata.....	52
Lampiran 4 Grafik Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	53
Lampiran 5 Menghitung Simpangan Baku	54
Lampiran 6 Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Awal.....	56
Lampiran 7 Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Akhir	57
Lampiran 8 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	59
Lampiran 9 Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	61
Lampiran 10 Nilai Z.....	62
Lampiran 11 Nilai Distribusi t	63
Lampiran 12 Program Latihan	64
Lampiran 13 Jadwal Program Latihan	65
Lampiran 14 Dokumentasi Foto Pendahuluan.....	81
Lampiran 15 Dokumentasi Foto Latihan Inti.....	82
Lampiran 16 Dokumentasi Foto Latihan Penutup	84