

## DAFTAR ISI

<b>Pernyataan Keaslian Skripsi</b> .....	i
<b>Kata Pengantar</b> .....	ii
<b>Ucapan Terima Kasih</b> .....	iii
<b>Abstrak</b> .....	v
<b>Daftar Isi</b> .....	vi
<b>Daftar Tabel</b> .....	viii
<b>Daftar Gambar</b> .....	ix
<b>Daftar Bagan</b> .....	x
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Batasan Penelitian .....	6
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Pengertian Sepakbola .....	8
B. Hakekat Latihan.....	11
C. Kondisi Fisik .....	12
D. Komponen Fisik untuk Pemain Sepakbola.....	13
E. Beban Latihan.....	20

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F. Pengertian <i>Small-Sided Games</i> .....	26
G. Pengertian <i>VO<sub>2</sub>Max</i> .....	28
H. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nilai <i>VO<sub>2</sub>Max</i> .....	32
I. Pentingnya <i>VO<sub>2</sub>Max</i> dalam Sepakbola .....	34
J. Kerangka Pemikiran .....	34
K. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Desain Penelitian .....	40
B. Lokasi dan Subjek Populasi / Sampel Penelitian .....	42
C. Definisi Operasional .....	43
D. Instrumen Penelitian .....	44
E. Proses Pengembangan Instrumen .....	47
F. Teknik Pengumpulan Data .....	48
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pemaparan Data.....	52
B. Pembahasan Data.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Tingkatan Intensitas Latihan.....	21
2.2. Skor $VO_2Max$ Bukan Atlet.....	29
2.3. Skor $VO_2Max$ Atlet.....	29
2.4. Skor $VO_2Max$ Atlet Tertinggi di Dunia.....	30
2.5. Skor $VO_2Max$ Pria (ml/kg/menit).....	31
2.6. Karakteristik $VO_2Max$ Berdasarkan Posisi dalam Sepakbola.....	31
3.1. Formulir Catatan Lari Multi Tahap.....	46
3.2. Klasifikasi Koefisien Korelasi Validitas Instrumen.....	47
3.3. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas Instrumen.....	48
4.1. Deskripsi Statistik Hasil Tes $VO_2Max$ Siswa SSB Garuda Tegalwangi Cirebon.....	52
4.2. Hasil Uji Normalitas Skor $VO_2Max$ Awal dan Akhir Siswa SSB Garuda Tegalwangi Cirebon.....	55
4.3. Hasil Uji Homogenitas Data <i>pretest-posttest</i> $VO_2Max$ Siswa.....	56
4.4. Hasil Uji-t Berpasangan Skor $VO_2Max$ Siswa.....	57

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan  $VO_2 Max$  pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1. Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT) .....	45
Gambar 4.1. Skor <i>VO2Max</i> Terendah, Tertinggi, dan Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Penelitian .....	53

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan</b>	<b>Halaman</b>
Bagan 2.1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Menentukan $VO_2Max$ Seseorang.....	33
Bagan 2.2 Kerangka Pemikiran.....	38
Bagan 3.1. Desain Penelitian.....	41

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan  $VO_2 Max$  pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan <i>Small-Sided Games</i> .....	67
2. Desain Lapangan <i>Small Sided Games</i> .....	71
3. Data Hasil Tes Awal <i>VO<sub>2</sub>Max</i> .....	72
4. Data Hasil Tes Akhir <i>VO<sub>2</sub>Max</i> .....	73
5. Daftar Hadir Latihan SSG Siswa SSB Garuda Tegalwangi .....	74
6. Data Pretes .....	76

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

7. Data Postes.....	77
8. Uji Normalitas Data Hasil Tes Awal $VO_2Max$ .....	78
9. Uji Normalitas Data Hasil Tes Akhir $VO_2Max$ .....	79
10. Uji Homogenitas .....	80
11. Uji t Berpasangan Peningkatan $VO_2Max$ siswa .....	81
12. Dokumentasi .....	82
13. Tabel Distribusi F .....	83
14. Tabel Liliefors.....	85
15. Tabel Distribusi t.....	86
16. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	87
17. Daftar Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi.....	88
18. Surat Izin Penelitian.....	92
19. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	93
20. Kartu Bimbingan Skripsi.....	94
21. Daftar Riwayat Hidup .....	96

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan  $VO_2$  Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)