

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	4
C. Rumusan Masalah Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	7
1. Hakikat Cabang Olahraga Futsal	7
1.1. Perkembangan Dan Nilai Olahraga Futsal	8
1.2. Karakteristik Cabang Olahraga Futsal	10
1.3. Kondisi Fisik Cabang Olahraga Futsal	11
2. Hakikat Daya Tahan	15
2.1. Hakikat Daya Tahan Aerobik	16
2.2. Hakikat Daya Tahan Anaerobik	19
3. Hakikat Latihan Daya Tahan.....	21
4. Hakikat <i>Circuit Training</i>	22
B. Kerangka Pemikiran	25
1. Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Circuit Training	25
2. Pengaruh Daya Tahan Aerobik	

Terhadap Daya Tahan Kecepatan	26
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Lokasi	28
2. Populasi	28
3. Sampel	28
B. Desain Penelitian	29
C. Metode Penelitian	30
D. Definisi Operasional	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Prosedur Pengolahan Data	34
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	38
B. Pengujian Hipotesis	40
C. Diskusi Penemuan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48
RIWAYAT HIDUP	