

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	i
<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	iv
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	x
<b>LAMPIRAN .....</b>	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Masalah .....	5
E. Metode Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat kondisi fisik .....	7
B. Hakekat Daya Tahan.....	10
C. Hakekat Interval Training .....	17
D. Hakekat Interval Training Model Rushal&Pyke.....	18
E. Hakikat Olahraga Futsal .....	20
F. Peranan Kondisi Fisik pada Permainan Futsal .....	26

G. Hakekat Metode Latihan.....	29
H. Hakekat Norma-norma Pembebaan Latihan.....	28
I. Anggapan dasar.....	31
J. Hipotesis .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi, Sampel, dan Populasi.....	33
B. Metode Penelitian.....	34
C. Desain Penelitian.....	35
D. Definisi Operasional.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Pelaksanaan Latihan.....	41
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	42

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	48
D. Diskusi Penemuan .....	48

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51

**DAFTAR PUSTAKA.....** 56

**LAMPIRAN .....** 57

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.4 pembahasan beban secara bertahap .....	42
---	----

## **DAFTAR TABEL**

2.1 pedoman permainan futsal bagi pemula	22
3.1 pre-test post-test group design	35
3.2 langkah2 penelitian	37
3.3 kriteria Vo2max	41
4.1 Hasil penghitungan tes awal kelompok, jumlah nilai, nilai rata-rata, simpangan baku dan jumlah sampel	45
4.2 Hasil penghitungan tes akhir, kelompok,jumlah nilai, nilai rata-rata, simpangan baku dan jumlah sampel	45
4.3 Penghitungan gain kelompok, jumlah nilai, nilai rata-rata, simpangan baku, dan jumlah sampel	46
4.5 Grafik perbandingan tes awal dan tes akhir menggunakan metode short interval training	46
4.7 Hasil pengujian normalitas statistik tes awal	47
4.8 Hasil pengujian normalistik statistik tes akhir	47
4.9 Hasil pengujian normalistik statistik gain	47
4.10 Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Menggunakan <i>Long Interval Training</i> dan <i>Short Interval</i>	48

## **LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1.</b> Data Dan Sampel.....	54
<b>Lampiran 2.</b> Simpangan Baku Short Interval Training .....	55
<b>Lampiran 3.</b> Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Short Interval .....	57
<b>Lampiran 4.</b> Uji Normalitas Tes Akhir Short Interval.....	58
<b>Lampiran 5.</b> Uji Normalitas Gian Short Interval .....	59
<b>Lampiran 6.</b> Uji Signifikansi Kelompok Latihan Short.....	60
<b>Lampiran 7.</b> Nilai L .....	63
<b>Lampiran 8.</b> Nilai Z.....	64
<b>Lampiran 9.</b> Nilai T.....	65
<b>Lampiran 10.</b> Nilai F.....	66