

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Struktur Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Sepakbola .....	9
B. Fungsi Kurikulum Pembinaan Sepakbola .....	11
C. Karakteristik Permainan Sepakbola .....	12
D. Kondisi Fisik.....	13
E. Kebutuhan Fisik Permainan Sepakbola.....	16
F. Prinsip-Prinsip Latihan.....	19
G. Norma-Norma Latihan .....	25
H. Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ) .....	25
I. Hakikat Daya Tahan Aerobik .....	27
J. Hakikat Metode Fartlek.....	20
K. Anggapan Dasar .....	35
L. Hipotesis .....	36

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian .....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
C. Desain Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Prosedur Pengolahan Data.....	45

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	47
B. Diskusi Penemuan dan Pembahasan .....	49

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA .....	53
----------------------	----