

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	5
F. Definisi Operasional	5
G. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	8
1. Hakekat Olahraga Futsal	8
1.1 Futsal Dan Sepakbola	9
1.2 Karakteristik Permainan Futsal	15
2. Hakekat Komponen Fisik Cabang Olahraga Futsal	17
2.1 Hakekat Daya Tahan	20
2.2 Hakekat VO2Max.....	23
3. Kerangka Pemikiran.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi Dan Sampel	27
C. Instrumen Penelitian	28
D. Prosedur Penelitian	30
E. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	34
A. Analisis Dan Deskriptif Data	34
B. Diskusi Penemuan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Perbedaan Sepakbola dan Futsal	15
2.2. Tahapan latihan daya tahan.....	23
4.1. Deskriptif Statistik Hasil Rata-rata <i>Bleep Test</i>	34
4.2. Deskripsi Statistik Hasil Simpangan Baku <i>Bleep Test</i>	35
4.3. Norma VO ₂ Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia.....	36
4.4. Gambaran VO ₂ Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia.....	37
4.5. Persentase Kategori VO ₂ Max.....	39
4.6. <i>Comparison between goalkeepers and on-court players in relation to anthropometric and physiological characteristics</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Hubungan antar kondisi fisik dasar dan peningkatan persentase hasil latihan	19
2.2. Komponen kondisi fisik dasar dan pengembangannya.....	19
2.3. Olahraga dengan intensitas yang sangat berubah-ubah.....	22
3.1. Prosedur Penelitian.....	30

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Gambaran VO ₂ Max Atlet Futsal Profesional di Indonesia.....	40