

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Struktur Organisasi .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS</b>	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Olahraga Sepakbola.....	8
1.1.Karakteristik Olahraga Sepakbola.....	8
1.2. Komponen Fisik Dominan Dalam Sepakbola.....	9
2. Daya Tahan Kecepatan.....	12
3. Latihan Interval.....	11
3.1. Definisi Latihan Interval .....	15
3.2. Long Interval Training & Short Interval Training.....	15
B. Kerangka Berfikir / Asumsi.....	19

C. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Metode Penelitian.....	30
B. Desain Penelitian.....	31
C. Validitas Internal dan Validitas Eksternal.....	32
D. Lokasi, Populasi dan Sampel.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Definisi Operasional.....	37
G. Pelaksanaan Latihan.....	38
H. Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Temuan.....	42
B. Pembahasan.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>