

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. KAJIAN TEORITIS	8
1. Pengertian Sepakbola.....	8
2. Karakteristik Olahraga Sepakbola	9
B. Hakikat Latihan	11
C. Kondisi Fisik Sepakbola	14
D. Daya Tahan Aerobic	18
E. Latihan Interval	21
F. Small Sided Game	23
G. Anggapan Dasar	26
H. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Metode Penelitian	28
B. Desain Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi	31

2. Sampel	31
D. Definisi Operasional	32
E. Instrument Penelitian	33
F. Pelaksanaan Penelitian	34
a. Tempat dan Waktu Penelitian	34
G. Prosedur Pengolahan Data	34
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	 37
A. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	37
1. Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku	37
2. Penghitungan Uji Normalitas dan Homogenitas	38
B. Pengujian Hipotesis	40
C. Diskusi Penemuan.....	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	 45
LAMPIRAN	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	87