

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
HAK CIPTA	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Sepak Bola	7
B. Kondisi Fisik	13
1. Daya Tahan	14
2. <i>Aerobic Capacity (VO₂Max)</i>	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nilai VO ₂ Max	17
4. Pentingnya VO ₂ Max Pada Sepak Bola	18
5. Daya Jelajah	19

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	20
D. Posisi Teoritis	20
E. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Partisipan.....	22
C. Populasi Dan Sampel	22
D. Instrumen Penelitian.....	23
1. <i>Bleep Test</i>	23
2. Tes Kemampuan Daya Jelajah.....	26
E. Prosedur Penelitian.....	27
F. Analisis Data	28
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Temuan Penelitian.....	31
a. Uji <i>T-score</i>	34
b. Uji Asumsi	34
1) Uji Normalitas data	35
c. Uji Hipotesis.....	35
d. Uji Korelasi	36
e. Uji Regresi	36
B. Pembahasan Temuan.....	37
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	39
A. Simpulan	39
B. Implikasi.....	39
C. Rekomendasi	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	57