

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Pengertian Permainan Futsal	8
2.1.2 Pengertian Kemampuan Fisik.....	11
2.1.3 Pengertian Kemampuan Aerobik.....	16
2.1.4 Metode Latihan.....	17
2.1.5 Metode Latihan Kemampuan Aerobik	22
2.1.6 Pelatihan Lari Tangga (<i>Running Stairs</i>)	24
2.2 Penelitian Terdahulu	25
2.3 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27

3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Partisipan	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.6 Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Diskusi Temuan	41
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	44
DAFTAR PUSTAKA	45
SUMBER INTERNET.....	47
LAMPIRAN.....	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahap Pembentukan Kondisi Fisik Daya Tahan.....	23
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Desain</i>	27
Tabel 3.2 Tabel Prediksi Nilai VO_2max dengan Modifikasi <i>Bleep Test</i> dalam Menit dan Detik	31
Tabel 3.3 Kriteria Pengambilan Nilai Rata Kemampuan VO_2max	33
Tabel 3.4 Program latihan <i>Running Stairs</i>	35
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir.....	40
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data.....	40
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Running Stairs</i>	3
Gambar 2.1 Pengaturan Norma Latihan.....	21
Gambar 2.2 <i>Running Stairs</i>	25
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Test Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	33
Gambar 3.2 Program Latihan Meso <i>Running Stairs</i>	34
Gambar 3.3 Langkah-Langkah Penelitian.....	37

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbedaan Hasil Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir	38
Grafik 4.2 Hasil Tes Awal	39
Grafik 4.3 Hasil Tes Akhir.....	39
Grafik 4.4 Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal	48
Lampiran 2 Hasil Tes Akhir.....	49
Lampiran 3 <i>Output</i> SPSS	50
Lampiran 4 Program Latihan <i>Running Stairs</i>	52
Lampiran 5 Gambar Tangga yang Digunakan untuk <i>Runing Stairs</i>	64
Lampiran 6 Dokumentasi Foto Tes Awal (<i>Pretest</i>).....	65
Lampiran 7 Dokumentasi Foto Latihan	68
Lampiran 8 Dokumentasi Foto Tes Akhir (<i>Posttest</i>).....	71
Lampiran 9 Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi.....	74
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi.....	79