

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Tesis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakikat Permainan Futsal	7
2. Hakikat Kemampuan Fisik.....	8
3. Metode Latihan <i>High Intensity Interval Training</i>	14
4. Kemampuan <i>Aerobik</i>	20
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Partisipan.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Prosedur Penelitian.....	38
F. Analisis Data	40

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Temuan.....	42
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Fungsi dasar dan Kualitasnya	21
Tabel 2.2 Tahap Pembentukan Kondisi Fisik Daya Tahan.....	24
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre Test-Post Test Desain</i>	29
Tabel 3.2 Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas	33
Tabel 3.3 Klasifikasi Validitas dan Reliabilitas.....	33
Tabel 3.4 Prediksi Nilai VO ₂ max dengan Modifikasi Bleep Test dalam Menit dan detik	35
Tabel 3.5 Kriteria Pengambilan Nilai Rata Kemampuan VO ₂ max.....	38
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir	42
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Tes awal dan Tes Akhir	43
Tabel 4.3 Hasil Data Uji Homogenitas Tes awal dan Tes Akhir.....	43
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis	44
Tabel 4.5 Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	45
Tabel 4.6 Hasil Kapasitas <i>Aerobik</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Pendukung Prestasi Puncak	9
Gambar 2.2 Empat Kemampuan Dasar Gerak dan Gabungan Kemampuan Dasar.....	10
Gambar 2.3 Metode Latihan Daya Tahan	23
Gambar 3.1 Lapangan Tes Multi Tahap (Bleep Test).....	38
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	39
Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal <i>Aerobik</i>	58
Lampiran 2 Hasil Tes Akhir <i>Aerobik</i>	59
Lampiran 3 Menghitung Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir.....	60
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	61
Lampiran 5 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.....	62
Lampiran 6 Uji Homogenitas.....	63
Lampiran 7 Uji Paired Sample T-Test.....	64
Lampiran 8 Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir.....	65
Lampiran 9 Program Latihan.....	66
Lampiran 24 Foto Penelitian.....	67