

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian.....	7
F. Penjelasan Istilah.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Karakteristik Permainan Sepak Bola.....	9
B. Komponen Kondisi fisik	13
1. Latihan Kondisi Fisik	13
2. Peranan Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepak Bola.....	16
C. Hakikat VO2 Max.....	19
1. Perubahan VO2 Max Secara Fisiologis.....	21
2. Peningkatan VO2 Max Melalui Latihan.....	25
D. Sistem Metabolisme Dalam permainan Sepak Bola	31

E. Anggapan Dasar	33
F. Hipotesis	35
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	36
A. Metodologi Penelitian	36
B. Populasi Dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
C. Langkah-langkah Penelitian	38
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Rancangan Pengolahan Dan Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
• Hasil Penelitian.....	50
• Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
• Kesimpulan	58
• Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	