

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN TEORITIS	
A. Sejarah Permainan Futsal.....	6
B. Pengertian Permainan Futsal.....	7
C. Pengertian Latihan.....	7
D. Pengertian Daya Tahan.....	7
E. Latihan <i>Fartlek</i>	8
F. Latihan <i>Circuit</i>	12
G. Penelitian yang Relevan.....	17
H. Anggapan Dasar.....	19
I. Hipotesis.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	21
B. Variabel Penelitian.....	21
C. Desain Penelitian.....	22
D. Definisi Operasional.....	23
E. Populasi dan Sampel.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Prosedur Pengolahan Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANNYA	
A. Hasil Analisis Data.....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35

BAB V. KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan	37
B. Implikasi.....	37

DAFTAR PUSTAKA.....	38
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Fomulir Catatan Lari <i>Bleep Test</i>	27
3.2. Prediksi Nilai Ambilan Oksigen Maksimum Dengan <i>Bleep Test</i>	27
4.3. Uji Normalitas.....	31
4.4. Uji Homogenitas.....	32
4.5. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Fartlek</i>	32
4.6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Interval Training</i>	33
4.7. ANOVA.....	33
4.8. Uji-t Kelompok Latihan <i>Fartlek</i> dan Latihan <i>Interval Training</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Desain Penelitian	22