

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>PERNYATAAN</b>	
<b>HALAMAN PRIBADI</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang Masalah .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	5
1.3    Definisi Operasional.....	5
1.4    Tujuan Penelitian.....	6
1.5    Kegunaan/Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
2.1    Kajian Pustaka .....	8
2.1.1    Sekolah Sepak Bola Putra Brey .....	8
2.1.2    Konsep Variasi Latihan.....	8
2.1.3    VO <sub>2</sub> max .....	14
2.1.4 <i>Small Sided Games</i> .....	17
2.1.5 <i>Rondo Exercises</i> .....	21
2.1.6 <i>Transition Drill</i> .....	22
2.1.7    Permainan Sepak Bola .....	25
2.2    Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
2.3    Kerangka Konseptual .....	28
2.4    Hipotesis Penelitan .....	29

<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1    Metode Penelitian.....	30
3.2    Variabel Penelitian .....	30
3.3    Desain Penelitian.....	31
3.4    Populasi dan Sampel.....	32
3.4.1    Populasi Penelitian.....	32
3.4.2    Sampel Penelitian.....	32
3.5    Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.6    Instrumen Penelitian.....	32
3.7    Teknik Analisis Data .....	34
3.8    Langkah-langkah Penelitian .....	37
3.9    Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
<b>BAB 39 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1    Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
4.1.1    Deskripsi Data.....	39
4.1.2    Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
4.2    Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
<b>BAB 5 SIMPULAN &amp; SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1    Simpulan.....	43
5.2    Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>57</b>