

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR DEWAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Definisi Operasional	3
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1. Kajian Pustaka	6
2.1.1. Konsep Latihan	6
2.1.2. Komponen kondisi Fisik.....	9
2.1.3. Stamina	11
2.1.4. Interval Training	11
2.1.5. Futsal.....	13
2.1.6 Interval Training Untuk Meningkatkan Stamina Pada Olahraga Futsal	14
2.2. Hasil Penelitian yang Relevann	15
2.3. Kerangka Konseptual.....	16
2.4. Hipotesis Penelitian	17

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian	18
3.2. Variabel Penelitian.....	18
3.3. Desain penelitian.....	18
3.4. Populasi dan Sampel	19
3.5. Teknik Pengeumpulan Data	20
3.6. Instrumen Penelitian	20
3.7. Teknik Analisis Data.....	29
3.8. Langkah - Langkah Penelitian	31
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. Deskripsi Data.....	33
4.1.2. Pengujian Hipotesis	36
4.2. Pembahasan.....	37

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	39
5.2. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN