

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Definisi Operasional	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1.Latihan.....	7
2.1.2.Kondisi Fisik	9
2.1.3.Komponen Kondisi Fisik	9
2.1.4.Daya Tahan Kardiovaskuler.....	10
2.1.5.Bentuk – Bentuk Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler	10
2.1.6.Futsal	13
2.2. Hasil Penelitian Relevan	13
2.3. Kerangka Konseptual	14
2.4. Hipotesis Penelitian	15
	Halaman

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	16
3.1. Metode Penelitian.....	16
3.2. Variabel Penelitian	16
3.3. Desain Penelitian	17
3.4. Populasi dan Sampel	17
3.5. Teknik Pengumpulan Data	18
3.6. Instrumen Penelitian.....	18
3.7. Teknik Analisis Data	26
3.8. Langkah – Langkah Penelitian	28
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	29
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	30
4.1.1.Deskripsi Data	30
4.2. Pembahasan	32
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1. Simpulan.....	35
5.2. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	38
RIWAYAT HIDUP	58