

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Oprasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	8
2.1. Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Konsep Latihan .....	8
2.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.1.4 Kualitas Latihan .....	12
2.1.5 Konsep Kondisi Fisik .....	13
2.1.6 Konsep Stamina .....	13
2.1.7 Kegunaan / Manfaat Stamina .....	13

2.1.8	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stamina .....	14
2.1.9	Bentuk-bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Stamina.....	14
2.1.10	Konsep Latihan Sirkuit .....	14
2.1.11	Bentuk-bentuk Latihan Sirkuit.....	15
2.1.12	Tujuan Latihan Sirkuit .....	16
2.1.13	Cara Melakukan Latihan Sirkuit .....	16
2.1.14	Permainan Futsal .....	17
2.1.15	Teknik Dasar Futsal .....	18
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	20
2.3	Kerangka Konseptual .....	21
2.4	Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>		<b>23</b>
3.1	Metode Penelitian .....	23
3.2	Variabel penelitian .....	23
3.3	Desain penelitian.....	24
3.4	Populasi dan sampel.....	24
3.5	Teknik pengumpulan data.....	25
3.6	Instrumen penelitian .....	25
3.7	Teknik analisis data .....	32
3.8	Langkah-langkah penelitian.....	34
3.9	Waktu dan tempat penelitian .....	35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>36</b>
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
4.2.	Pembahasan .....	41
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>42</b>
5.1.	Simpulan .....	42
5.2.	Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>43</b>

LAMPIRAN..... 45

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Bentuk Latihan dan Otot Yang Dilatih .....	16
Tabel 3.1 Standart Kecepatan Putaran Kaset .....	27
Tabel 3.2 Penilaian VO <sub>2</sub> max .....	31
Tabel 4.1.1 Deskripsi hasil data penelitian Tes Awal <i>Bleep test</i> .....	36
Tabel 4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Akhir <i>Bleep Test</i> .....	37
Tabel 4.1.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standart Deviasi, dan Varian Dari Setiap Tes .....	38
Tabel 4.1.4 Hasil Normalisasi Data .....	39
Tabel 4.1.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	39
Tabel 4.1.6 Hasil Pengujian Hipotesis .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Sistem Tangga .....	10
Gambar 2.2 Gambar Latihan Sirkuit.....	15
Gambar 3.1. Gambar Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2 Lintasan <i>Bleep Test</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan .....	45
Lampiran 2 Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Bleep Tes</i> .....	47
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal ....	48
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, Varian dan Uji Normalisasi Data Tes Akhir <i>Bleep tes</i> menggunakan Lilifors .....	49
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Hipotesis data .....	50
Lampiran 6 Data Tabel Statistik .....	51
Lampiran 7 Surat Keputusan Pembimbing .....	56
Lampiran 8 Surat Keputusan Penguji .....	57
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian .....	59
Lampiran 11 Foto Penelitian.....	60