

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
MOTO HIDUP	
ABSTRAk	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TORITIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Latihan .....	6
2.1.2 Prinsip Latihan.....	7
2.1.3 Konsep Permainan Sepak Bola.....	11
2.1.4 kondisi Fisik Permainan Sepak Bola .....	12
2.1.5 VO2max.....	13
2.1.6 <i>High Intensity Interval Training (HIIT)</i> .....	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual .....	22
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	25

3.1	Metode Penelitian.....	25
3.2	Variabel Penelitian.....	25
3.3	Desain Penelitian.....	26
3.4	Populasi dan Sampel .....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.6	Instrumen Penelitian.....	28
3.7	Teknik Analisis Data.....	29
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		33
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	33
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
4.3	Pembahasan .....	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		39
5.1	Simpulan.....	39
5.2	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA .....		40
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		42
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....		62

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan .....	9
Tabel 3. 1 Waktu pelaksanaan kegiatan penelitian .....	32
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian .....	33
Tabel 4. 2 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians .....	34
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	34
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas .....	35
Tabel 4. 5 Hasil Data Multi tahap tes/beep tes .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sistem tangga .....	8
Gambar 2. 2 Gerakan Jumping Jacks .....	18
Gambar 2. 3 Gerakan Wall Sit Lower body .....	18
Gambar 2. 4 Gerakan Push-up Upper body .....	19
Gambar 2. 5 Gerakan Abdominal crunch Core .....	19
Gambar 2. 6 Gerakan Squat Lower body .....	19
Gambar 2. 7 Gerakan Plank Core .....	20
Gambar 2. 8 Gerakan High knees/running in .....	20
Gambar 2. 9 Gerakan Lunge Lower body .....	21
Gambar 2. 10 Gerakan Push-up and rotation .....	21
Gambar 2. 11 Gerakan Side plank Core .....	21
Gambar 3. 1 Desain penelitian one group pretest-posttest design .....	26
Gambar 3. 2 Ilustrasi pelaksanaan multistage/beep tes .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program latihan.....	42
Lampiran 2 Hasil Data Tes multistahap tes .....	47
Lampiran 3 Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal.....	48
Lampiran 4 Uji Normalitas Tes akhir.....	49
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis .....	50
Lampiran 6 Data Tabel Statistik.....	51
Lampiran 7 Tabel Nilai- nilai distribusi t-student .....	52
Lampiran 8 Lanjutan t-student.....	53
Lampiran 9 Tabel Nilai Nilai Distribusi F ( $\alpha=5\%$ ).....	54
Lampiran 10 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	55
Lampiran 11 Surat Keputusan Penguji Skripsi .....	56
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian/Observasi .....	57
Lampiran 13 Surat Balasan Izin Observasi Penelitian.....	58
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	59