

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	i
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR LAMPIRAN	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Definisi Operasional	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1. Kajian Pustaka	6
2.1.1. Konsep Latihan	6
2.1.2. Komponen Kondisi Fisik	10
2.1.3. Biomotor Sepakbola	11
2.1.4. Stamina	11
2.1.5. <i>Interval Training</i>	12
2.1.6. Sepak Bola	14
2.1.7. <i>Interval Training</i> untuk meningkatkan Stamina Pada Olahraga Sepakbola	15
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	16

	Halaman
2.3. Kerangka Konseptual	17
2.4. Hipotesis Penelitian	18
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	19
3.1. Metode Penelitian	19
3.2. Variabel Penelitian	19
3.3. Desain Penelitian	20
3.4. Populasi dan Sampel.....	20
3.5. Teknik Pengumpulan Data	21
3.6. Instrumen Penelitian	21
3.7. Teknik Analisis Data	29
3.8. Langkah – Langkah Penelitian	32
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	33
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.1.1. Deskripsi Data.....	34
4.1.2. Pengajuan Hipotesis	36
4.2. Pembahasan	37
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1. Simpulan.....	38
5.2. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN - LAMPIRAN	41
RIWAYAT HIDUP	56