

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| LEMBAR PENGESAHAN | |
| PERNYATAAN | |
| ABSTRAK | |
| <i>ABSTRAK</i> | |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3. Definisi Operasional | 3 |
| 1.4. Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.5. Kegunaan Penelitian | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN TEORETIS | |
| 2.1. Kajian Pustaka | 6 |
| 2.1.1 Permainan Sepak bola..... | 6 |
| 2.1.1.1 Pengertian Sepak bola..... | 6 |
| 2.1.1.2 Teknik Dasar Sepak bola | 7 |
| 2.1.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak bola | 9 |
| 2.1.2.1 Lapangan Sepak bola | 9 |
| 2.1.2.2 Perlengkapan Permainan..... | 10 |
| 2.1.3 Konsep Latihan..... | 10 |
| 2.1.3.1 Pengertian Latihan | 10 |
| 2.1.3.2 Tujuan Latihan | 12 |

| | Halaman |
|--|-----------|
| 2.1.4 Komponen Latihan Sepak bola | 13 |
| 2.1.5 Kebugaran Jasmani..... | 16 |
| 2.1.6 Daya Tahan Kardiorespiratori | 17 |
| 2.2 Pogor Fc | 19 |
| 2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan | 20 |
| 2.4. Kerangka Konseptual | 20 |
| 2.5. Hipotesis Penelitian..... | 21 |
| BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN | |
| 3.1. Metode Penelitian | 22 |
| 3.2. Variabel Penelitian | 22 |
| 3.3. Desain Penelitian | 23 |
| 3.4. Populasi dan Sampel..... | 23 |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data | 24 |
| 3.6. Instrumen Penelitian | 24 |
| 3.7. Teknik Analisis Data | 26 |
| 3.8. Langkah-langkah Penelitian | 26 |
| 3.9. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 26 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1. Deskripsi Data..... | 28 |
| 4.2. Pengujian Persyaratan Analisis | 30 |
| 4.3. Pengujian Hipotesis..... | 32 |
| 4.4. Pembahasan Hasil Penelitian | 32 |
| BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1. Simpulan..... | 34 |
| 5.2. Saran | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA | 35 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 37 |
| RIWAYAT HIDUP | 43 |