

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Defenisi Oprasional	5
1.5. Rumusan Masalah.....	6
1.6. Tujuan Penelitian	6
1.7. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Sepakbola	7
2.2 Hakekat Vo2 Max.....	9
2.2.1 Fungsi Paru-paru.....	13
2.2.2 Daya tahan cardiorespirasi	15
2.2.3 Sistem energy pada daya tahan.....	18
2.3 Hakekat Latihan.....	19
2.3.1 Tujuan dan sasaran latihan	20
2.3.2 Prinsip Latihan.....	21
2.3.3 Dosis Latihan.....	23
2.3.4 Latihan <i>High Intensity Interval Training (HIIT)</i>	24
2.5. Latihan <i>Continous Running</i>	26
2.6. Penelitian yang relevan.....	27
2.7. Kerangka Berfikir	29
2.8. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Waktu dan tempat penelitian	31
3.2. Metode dan Rancangan penelitian.....	31
3.3. Populasi dan sampel	32
3.4. Variabel Penelitian	32
3.5 Instrumen Penelitian	33
3.6 Teknik Pengumpulan data	33
3.7 Teknik Analisis Data	35

BAB IV PEMBAHASAN	
4.1. Hasil penelitian	38
4.2. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Norma tes Konsumsi Oksigen	34
4.1. Data <i>free tes</i> dan <i>post test</i>	38
4.2 Uji Normalitas	40
4.3 Uji Homogenitas	40
4.4 Rangkuman hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Sistem Pernapasan	12
2.2 Sumber Energi utama selama latihan HIIT	25
2.3 Kerangka Konseptual	30
3.1 Desain Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	47
2. Program Latihan.....	51
3. Nama Pemain Sepakbola.....	55
4. Formulir Bleep test.....	56
5. Tabel Penilaian VO2 Max.....	57
6. Data tes awal	59
7. Data Tes Akhir	62
8. Data Penelitian Kelompok HIIT	63
9. Data Penelitian Kelompok Continuous Running	64
10. Uji Normalitas Pree tes HIIT	65
11. Uji Normalitas Post tes HIIT.....	66
12. Uji Normalitas Pree Tes Continuous Running	67
13. Uji Normalitas Post Tes Continuous Running	68
14. Uji Homogenitas Varian Sampel	69
15. Uji T kelompok HIIT	71
16. Uji T Kelompok Continuous Running	73
17. Analisis Uji T	75

