

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Ekstrakurikuler.....	10
B. Kebugaran Jasmani	10
C. Pengertian Vo2Max	11
D. Pengertian Sepak Bola	12
E. Latihan.....	14
1. Pengertian Latihan	14
2. Prinsip – Prinsip Latihan.....	17
3. Teori Latihan.....	19
F. Interval dan Lari Berselang.....	20
1. Latihan Interval	20
2. Latihan Lari Berselang.....	21
G. Penelitian yang Relevan	22
H. Kerangka Pikir	25
I. Hipotesis	28
III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	30
B. Variabel Penelitian	31

C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
E. Pelaksanaan Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	40
H. Anava (Analisis Varians).....	40
IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Data	47
2. Analisis Data.....	52
3. Pengujian Hipotesis	52
1. Hipotesis 1.....	53
2. Hipotesis 2.....	53
3. Hipotesis 3.....	54
B. Pembahasan.....	54
V	
KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63