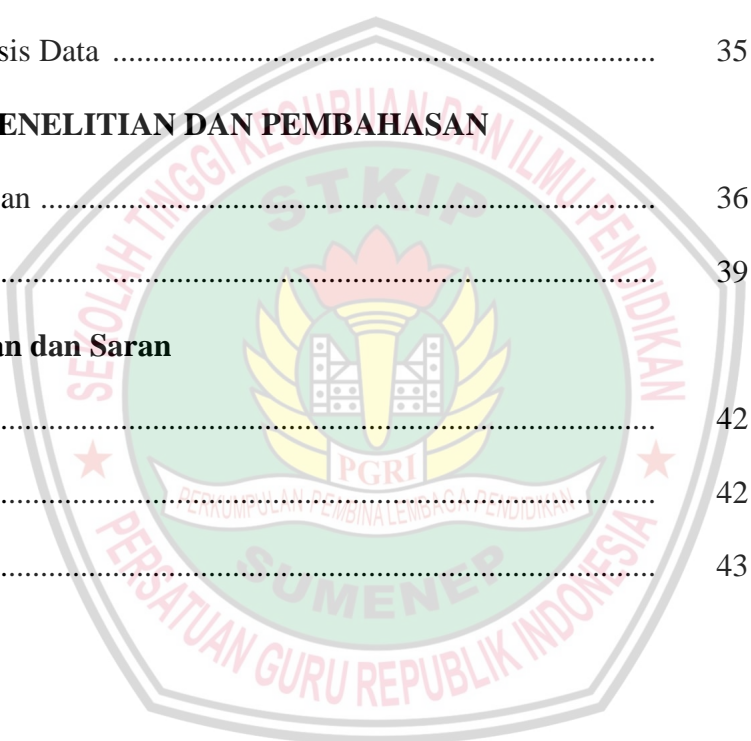


HALAMAN DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan Skripsi	ii
Halaman Pengesahan Skripsi.....	ii
Halaman Persembahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	1
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Penelitian	8
G. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	26

D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Variable Penelitian	29
C. Populasi Dan Sampel	30
D. Instrument Penelitian	32
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	39
BAB V Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
Daftar Pustaka	43



HALAMAN DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ciri-ciri Sistem Aerobik.....	14
Tabel 2.2 Perkiraan Menghitung Denyut Jantung.....	19
Tabel 2.3 Jadwal Latihan Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas berubah	34
Tabel 3.1 Nilai Standar <i>VO2Max</i> Berdasarkan Shuttle Run	14



HALAMAN DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 : Kerangka Berfikir 24

