

DAFTAR ISI

	hlm.
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
LAMPIRAN.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
SURAT PERNYATAAN	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
E. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Pengembangan ilmu Pengetahuan	6
2. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi	6
3. Bagi Institusi pelayanan Fisioterapi.....	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	7
1. Volume Oksigen Maksimal (Vo _{2max}) pada pemain Futsal remaja.....	7
2. Kebugaran Jasmani pada Remaja	7
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
b. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Remaja.....	8
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Jumlah Kapasitas Aerobik	9
3. Anatomi Fisiologi	12
4. Latihan	14
a. Latihan Interval.....	14
b. <i>Circuit Training</i>	16
1) Defenisi <i>Circuit Training</i>	16
2) Bentuk <i>Circuit Training</i>	16
3) Fisiologi Latihan <i>Circuit Training</i>	19
4) Peningkatan Vo _{2max} dengan Latihan <i>Circuit Training</i>	20
5. Pelaksanaan Latihan <i>Circuit Training</i>	21
6. Latihan Interval Lari Jarak 100 Meter	22
7. Pelaksanaan Latihan Interval	23
8. Pengukuran Kapasitas Aerobik.....	24

B.	Kerangka Berpikir	27
C.	Kerangka Konsep	30
D.	Hipotesa	30
BAB III METODE PENELITIAN	31	
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	31
B.	Metode Penelitian	31
C.	Populasi dan Sampel	33
D.	Instrument Penelitian	35
1.	Variabel Penelitian	35
2.	Definisi Konseptual	35
3.	Definisi Operasional	37
E.	Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43	
A.	Deskripsi Data	43
B.	Data Hasil Penelitian	50
C.	Uji Persyaratan Analisis	52
1.	Uji Normalitas.....	52
2.	Uji Homogenitas	53
D.	Pengujian Hipotesis	53
1.	Uji Hipotesis I.....	53
2.	Uji Hipotesis II.....	54
3.	Uji Hipotesis III	55
BAB V PEMBAHASAN	58	
A.	Hasil Penelitian	58
1.	Hipotesis I.....	58
2.	Hipotesis II	60
3.	Hipotesis III.....	61
B.	Hambatan Dalam Penelitian.....	62
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	63	
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN