

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR UJIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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 .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Konsep latihan .....	6
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	6
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	7
2.1.4 Konsep Kebugaran Jasmani .....	11

	<b>Halaman</b>
2.1.5 Daya Tahan Kardiovaskular .....	13
2.1.6 Bentuk Latihan <i>Fartlek</i> .....	14
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	16
2.3 Kerangka Konseptual .....	17
2.4 Hipotesis .....	19
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Metode Penelitian .....	20
3.2 Variabel Penelitian .....	20
3.3 Desain Penelitian .....	21
3.4 Populasi dan Sampel .....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.6 Instrumen Penelitian .....	23
3.7 Teknik Analisis Data .....	31
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
4.2 Pengujian Normalitas Data.....	38
4.3 Pengujian homogenitas dari setiap tes.....	39
4.4 Pengujian Hipotesis .....	39
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 2.1 Skala Intensitas Latihan (khusus untuk latihan daya tahan, kekuatan dan kecepatan). .....	9
Tabel 3.1 penilaian VO2Max .....	24
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Awal <i>Bleep Test</i> .....	36
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Akhir <i>Bleep Test</i> .....	37
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi,.....	38
Tabel 4.4 Pengujian normalitas data dari masing-masing tes .....	38
Tabel 4.5 Pengujian homogenitas dari <i>Bleep Test</i> .....	39
Tabel 4.6 Hasil pengujian hipotesis menggunakan latihan <i>Fartlek</i> .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Sistem tangga .....	8
Gambar 2.2 Lintasan <i>Fartlek</i> di Lapangan .....	16
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual .....	19
Gambar 3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	22
Gambar 3.2 Lintasan <i>Bleep Test</i> .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Program latihan.....	47
Lampiran 2 Hasil Data Bleep Test .....	50
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal ....	52
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal .....	53
Lampiran 5 hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir....	53
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir.....	54
Lampiran 7 Uji Homogenitas dan Pengujian Uji Peningkatan Hasil Latihan .....	54
Lampiran 8 Data Tabel Statistik .....	56
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi <i>t - Student</i> .....	57
Lampiran 10 Lanjutan Tabel <i>t – Student</i> .....	58
Lampiran 11 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ( $\alpha = 5\%$ ) .....	59
Lampiran 12 Surat Keputusan Pembimbing .....	60
Lampiran 13 Surat Keputusan Penguji .....	61
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian .....	63
Lampiran 16 Foto Penelitian.....	64