

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tidak lupa shalawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini dibuat untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang telah dilakukan. Penyelesaian skripsi ini terwujud atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Nani Ratnaningsih, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
2. Bapak Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan sampai dengan selesainya skripsi ini.
4. Bapak Nuriska Subekti, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan sampai dengan selesainya skripsi ini.
5. Orang Tua yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil.
6. Rekan-rekan pendidikan jasmani yang telah memberikan saran, motivasi, dan support kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ade Ulfah yang telah berkontribusi banyak, memberikan semangat, meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan selalu kebersamai dalam penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR UJIAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
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

	Halaman
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
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	20
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
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
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
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP	67

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

	Halaman
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

	Halaman
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