

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAU TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Hakikat Latihan.....	6
2.1.2 Kondisi Fisik	13
2.1.3 Komponen-Komponen Kondisi Fisik	14
2.1.4 Daya Tahan Kardiovaskuler	15
2.1.5 <i>Interval Training</i>	18
2.1.6 Permainan Futsal.....	22
2.1.7 Profil Ekstrakurikuler Futsal SMAN 7 Tasikmalaya	23
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis.....	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian.....	26

	Halaman
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Desain Penelitian.....	27
3.4 Populasi dan Sampel	28
3.4.1 Populasi.....	28
3.4.2 Sampel.....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian.....	29
3.7 Teknik Analisis Data	32
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Deskripsi Data.....	37
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.1.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	38
4.1.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	39
4.1.5 Hasil Pengujian Hipotesis	39
4.2 Pembahasan.....	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Keterbatasan Hasil Penelitian	42
5.3 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	45
RIWAYAT HIDUP PENULIS	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Bertahap.....	11
Gambar 3.1 Desain Penelitian	25
Gambar 3.2 Lintasan <i>Bleep Test</i>	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas latihan.....	14
Tabel 3.1 Formulir tets lari multistap.....	29
Tabel 3.2 Jumlah Level dan <i>Shuttle</i> dalam Tes Lari Multistap.....	30
Tabel 3.3 Waktu Penelitian.....	33
Tabel 4.1 Hasil <i>Bleep Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	36
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir	36
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	36
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	37
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program latihan.....	46
Lampiran 2. Hasil <i>Bleep Test</i> Awal (<i>Pre-Test</i>) dan Akhir (<i>Post-Test</i>).....	51
Lampiran 3 Data Treatment <i>Interval Training</i>	52
Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Liliefors Pre-test</i>	71
Lampiran 5. Uji Normalitas <i>Liliefors Post-test</i>	72
Lampiran 6. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	73
Lampiran 7. Tabel Distribusi Z	75
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	76
Lampiran 9. Tabel distribusi Z	77
Lampiran 10 Tabel Distribusi Uji <i>Liliefors</i>	78
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	79
Lampiran 12. Surat izin Penelitian ke Sekolah	80
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian	81
Lampiran 14. Dokumentasi Waktu Penelitian.....	82