

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Kondisi Fisik	6
2.1.2 Daya Tahan Kardiovaskuler	13
2.1.3 Kaliki Running Team	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	19
3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian	19
3.3 Populasi dan Sampel	19

3.4 Teknik Pengumpulan Data	20
3.5 Intrumen Penelitian	20
3.6 Teknik Analisis Data	22
3.7 Langkah-langkah Penelitian	22
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Deskripsi Data.....	24
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	26
4.3 Pembahasan	26
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	31
RIWAYAT HIDUP	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Klasifikasi Penilaian Tes Lari 2,4 km.....	21
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian.....	23
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Lari 2,4 km	24
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Hasil Tes.....	25
Tabel 4. 3 Distribusi persentase kategori daya tahan kardiovaskuler.....	25
Tabel 4. 4 Tabel 4.4. Hasil Uji Autokorelasi.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Bimbingan	31
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	32
Lampiran 3. Deskripsi Hasil Pengambilan Data	33
Lampiran 4. Dokumentasi Tes Lari 2,4 km	34
Lampiran 5. Dokumentasi Latihan <i>Kaliki Running Team</i>	39