

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	16
2.3 Kerangka Konseptual.....	17
2.4 Hipotesis Penelitian	17
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	19
3.1 Metode Penelitian	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19
3.3 Desain Penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.6 Instrumen Penelitian	22
3.7 Teknik Analisis Data	24
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	27

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	29
4.1 Deskripsi Data Penelitian	29
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	33
4.3 Pengujian Hipotesis	34
4.4 Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Simpulan.....	36
5.2 Saran-saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Nilai Lari Cepat	22
Tabel 3. 2 Kriteria Angkat Tubuh	22
Tabel 3. 3 Kriteria Nilai <i>Shit Up</i>	23
Tabel 3. 4 Kriteria Nilai Loncat Tegak	23
Tabel 3. 5 Kriteria Nilai Lari 100 Meter	23
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian Tes Awal	29
Tabel 4. 2 Data Hasil Penelitian Tes Akhir.....	31
Tabel 4. 3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Variasi	33
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	33
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Homogenitas Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesi.	34
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Hipotesis untuk latihan <i>Circuit Training</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 SistemTangga <i>Overload</i>	9
Gambar 2. 2 Variasi Latihan <i>Circuit Training</i>	13
Gambar 3. 1 desain penelitian <i>One Group Pretest-posttest</i>	20

LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	39
Lampiran 2. Contoh Data Sampel <i>Circuit Training</i>	42
Lampiran 3 Hasil Tes Awal	43
Lampiran 4. Hasil Test Akhir	44
Lampiran 5. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Awal	46
Lampiran 6. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians Test Akhir	47
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data dan Hipotesis	48
Lampiran 8. Tabel Distribusi Normal.....	49
Lampiran 9. Tabel Distribusi Chi-Kuadrat (X^2)	50
Lampiran 10. Tabel Distribusi F	51
Lampiran 11. Tabel Distribusi t	53
Lampiran 12. Surat keputusan pembimbing.....	54
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup	64