

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORI	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Definisi Latihan.....	8
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	8
2.1.3 Tujuan Latihan	12
2.1.4 Kondisi Fisik	13
2.1.5 Definisi Daya Tahan Kardiovaskular.....	14
2.1.6 Cara Mengukur Daya Tahan Kardiovaskular	15
2.1.7 HIIT <i>Workout Walk and Run</i>	16
2.1.8 Pengertian HIIT <i>Workout Walk and Run</i>	16
2.1.9 Manfaat HIIT <i>Workout Walk and Run</i>	17
2.1.10 Penerapan HIIT <i>Workout Walk and Run</i>	18
2.1.11 Taekwondo.....	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Konseptual	23

2.4	Hipotesis Penelitian.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		26
3.1	Metode Penelitian.....	26
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	28
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 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil Penelitian.....	36
4.1.1	Deskripsi Data.....	36
4.1.2	Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes	38
4.1.3	Pengujian Homogenitas Data Dari Setiap Tes.....	39
4.1.4	Pengujian Hipotesis.....	39
4.2	Pembahasan	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		41
5.1	Simpulan.....	41
5.2	Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN-LAMPIRAN		44
RIWAYAT HIDUP		65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Lari Multitahap (<i>Bleep Test</i>).....	28
Tabel 3.2 Jumlah <i>Level</i> dan <i>Shuttle</i> dalam Tes Lari Multitahap.....	29
Tabel 4.1 Nilai tes awal <i>bleep test</i> atlet Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya	33
Tabel 4.2 Nilai tes akhir <i>bleep test</i> atlet Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya	34
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes.....	35
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	35
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data	36
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan beban latihan	9
Gambar 2.2 Latihan HIIT <i>Workout walk and run</i>	17
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>one-group pre-test post-test</i>	24
Gambar 3.2 Lintasan <i>Bleep Test</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan HIIT <i>Workout Walk And Run</i>	41
Lampiran 2 Hasil Test Awal dan Akhir	44
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Test Awal	45
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Lilliefors Test Awal	46
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Test Akhir	47
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Lilliefors Test Akhir	48
Lampiran 7 Uji Homogenitas dan Perhitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)	49
Lampiran 8 Daftar Tabel Statistika	50
Lampiran 9 Surat Keputusan Pembimbing	55
Lampiran 10 Surat Keputusan Penguji	56
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	57
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	58
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	59