

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Definisi Operasional.....	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	10
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	11
2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.1.1 Konsep Latihan	11
2.1.2 <i>Interval Training</i>	17
2.1.3 Stamina.....	21
2.1.4 Bola Basket	23
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis.....	31
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	32
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	33

3.3 Populasi dan Sampel	33
3.4 Desain Penelitian.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6 Instrumen Penelitian.....	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	55
RIWAYAT HIDUP PENULIS	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Tabel Tanda Batas Jarak MFT	37
Tabel 3. 2 Kategorisasi Hasil MFT	38
Tabel 3. 3 Tabel Waktu Pelaksanaan.....	43
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes VO2Max dengan Menggunakan Multistage Fitness Test.....	44
Tabel 4. 2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian dari Tiap-tiap Tes	45
Tabel 4. 3 Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	45
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas	46
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	35
Gambar 3. 2 Lintas Bleep Test	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Norma MFT.....	56
Lampiran 2 Data penelitian Tes Awal dan Tes Akhir.....	62
Lampiran 3 Program Latihan	63
Lampiran 4 Data Uji Normalitas <i>Liliefors</i> Tes Awal.....	64
Lampiran 5 Data Uji Normalitas <i>Liliefors</i> Tes Akhir	65
Lampiran 6 Data Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	66
Lampiran 7 Tabel Distribusi Z.....	67
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	68
Lampiran 9 Tabel Distribusi Uji <i>Lilliefors</i>	70
Lampiran 10 Tabel Uji T.....	71
Lampiran 11 Surat Keputusan (SK) Penguji.....	72
Lampiran 12 Surat Keputusan (SK) Pembimbing	73
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian	75
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	76