

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Latihan	5
2.1.2 Prinsip Latihan.....	6
2.1.3 Konsep Permainan Bola Voli	9
2.1.4 Kondisi Fisik Permainan Bola Voli.....	10
2.1.5 VO2Max	12
2.1.6 Hakikat Interval Training (IT)	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	22

	Halaman
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Desain Penelitian.....	23
3.4 Populasi dan Sampel.....	24
3.4.1 Populasi.....	24
3.4.2 Sampel.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Instrumen Penelitian.....	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	27
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
3.8.1 Waktu Penelitian.....	30
3.8.2 Tempat Penelitian.....	30
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	32
4.3 Pengujian Homogenitas Data.....	33
4.4 Pengujian Hipotesis.....	33
4.5 Pembahasan.....	34
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	43
RIWAYAT HIDUP.....	65