

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vii
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.....	5
1.3. Definisi Operasional.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1. Kajian Pustaka.....	8
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	18
2.3. Kerangka Konseptual.....	19
2.4. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	21
3.1. Metode Penelitian.....	21
3.2. Variabel Penelitian.....	21
3.3. Desain Penelitian.....	22
3.4. Populasi dan Sampel.....	23
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.6. Instrumen Penelitian.....	24
3.7. Teknik Analisis Data.....	27

3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	30
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
4.2. Pembahasan.....	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1. Simpulan.....	39
5.2. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	42
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Skala Intensitas.....	12
Tabel 2.2 Keempat Zona Intensitas.....	12
Tabel 3.1 Fomulir Tes Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	26
Tabel 3.2 Norma Multistage Fitness Test.....	27
Tabel 3.3 Alur Penelitian.....	31
Tabel 4.1 Pengukuran Daya Tahan Kardiovaskuler.....	33
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians.....	34
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	34
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	35
Tabel 4.5 Pengaruh Latihan <i>Speedplay</i> terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga.....	10
Gambar 3. 1 Diagram Variabel.....	22
Gambar 3. 2 Desain Penelitian.....	23
Gambar 3. 3 Tes Lari Multi Tahap (<i>Multistage Fitness Test/Bleep Test</i>).....	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pengukuran Tes Awal dan Tes Akhir	42
Lampiran 2. Program Latihan.....	43
Lampiran 3. Hasil Pengelolaan Data.....	46
Lampiran 4. Tabel Distribusi Nilai-nilai Chi-Kuadrat.....	50
Lampiran 5. Tabel Nilai-nilai Distribusi Z (0 - Z).....	51
Lampiran 6. Tabel Nilai-nilai Distribusi F.....	52
Lampiran 7. Tabel Nilai-nilai Distribusi t - Student.....	53
Lampiran 8. SK Pembimbing Skripsi.....	54
Lampiran 9. Surat Izin Observasi Penelitian.....	55
Lampiran 10. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	57
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	58

