

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO.....	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.....	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	24
2.4 Hipotesis	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27

3.4 Desain Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisis Data	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Intensitas latihan.....	13
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	36
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes. 37	
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas.....	37
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas	38
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 2 Prinsip <i>overload</i> dengan sistem tangga	10
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	27
Gambar 3. 2 Tes lari 2.400 meter	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	47
Lampiran 2 Data Penelitian Tes Awal & Tes Akhir	49
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Chi-kuadrat Tes Awal	52
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Chi-kuadrat Tes Akhir.....	53
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	54
Lampiran 6 Tabel Distribusi Normal	55
Lampiran 7 Tabel Hasil Pengujian Homogenitas	56
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	57
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	58
Lampiran 10 Data Tabel Chi-kuadrat.....	60
Lampiran 11 Surat Keputusan (SK) Pembimbing.....	61
Lampiran 12 Surat Izin Observasi/Penelitian.....	62
Lampiran 13 Surat Balasan Izin Observasi/Penelitian.....	64
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	65