

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I 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 Manfaat Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Hakikat Latihan.....	7
2.1.2 Kondisi Fisik .....	13
2.1.3 Komponen Kondisi Fisik.....	14
2.1.4 Hakikat Daya Tahan Aerobik .....	15
2.1.5 Hakikat Latihan Interval.....	17
2.1.6 Hakikat Olahraga Renang.....	20
2.1.7 Renang Gaya Kupu-kupu .....	22
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	25

	Halaman
2.4 Hipotesis.....	26
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1 Metode Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel.....	29
3.4 Desain Penelitian.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Instrumen Penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	35
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
5.1 Simpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Formulir tes lari multistage .....	34
Tabel 3. 2 Jumlah Level dan <i>Shuttle</i> dalam Tes Lari Multistage.....	35
Tabel 3. 3 Alokasi waktu penelitian .....	39
Tabel 4. 1 Hasil Multistage <i>Fitness Test (MFT) pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	40
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir .....	41
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	41
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas .....	42
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Penambahan beban latihan bertahap.....	10
Gambar 2. 2 Teknik Renang Gaya Kupu-kupu .....	23
Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....	30
Gambar 3. 2 Lintasan <i>Bleep Test</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	51
Lampiran 2. Hasil <i>Multistage Fitness Test</i> Awal ( <i>Pretest</i> ) dan Akhir ( <i>Posttest</i> )..	56
Lampiran 3. Data Latihan Interval.....	57
Lampiran 4. Perhitungan Distribusi Frekuensi Tes Awal.....	77
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Tes Awal .....	78
Lampiran 6. Perhitungan Distribusi Frekuensi Tes Akhir .....	79
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Tes Akhir .....	80
Lampiran 8. Uji Homogenitas .....	81
Lampiran 9. Uji Hipotesis Data.....	82
Lampiran 10. Tabel Distribusi Chi-Kuadrat .....	83
Lampiran 11. Tabel Distribusi F.....	84
Lampiran 12. Tabel Distribusi t.....	85
Lampiran 13. Tabel Z (0-Z) .....	86
Lampiran 14. SK Bimbingan.....	87
Lampiran 15. SK Penguji .....	88
Lampiran 16. Surat Izin Observasi .....	89
Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	90