

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Gambar	viii
Daftar Lampiran	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	9
1. Lari <i>Interval</i>	9
2. Intensitas Latihan	11
3. Kualitas Latihan	13
4. Lama Latihan	14
5. Hubungan Antara Beban dan <i>Recovery</i>	15

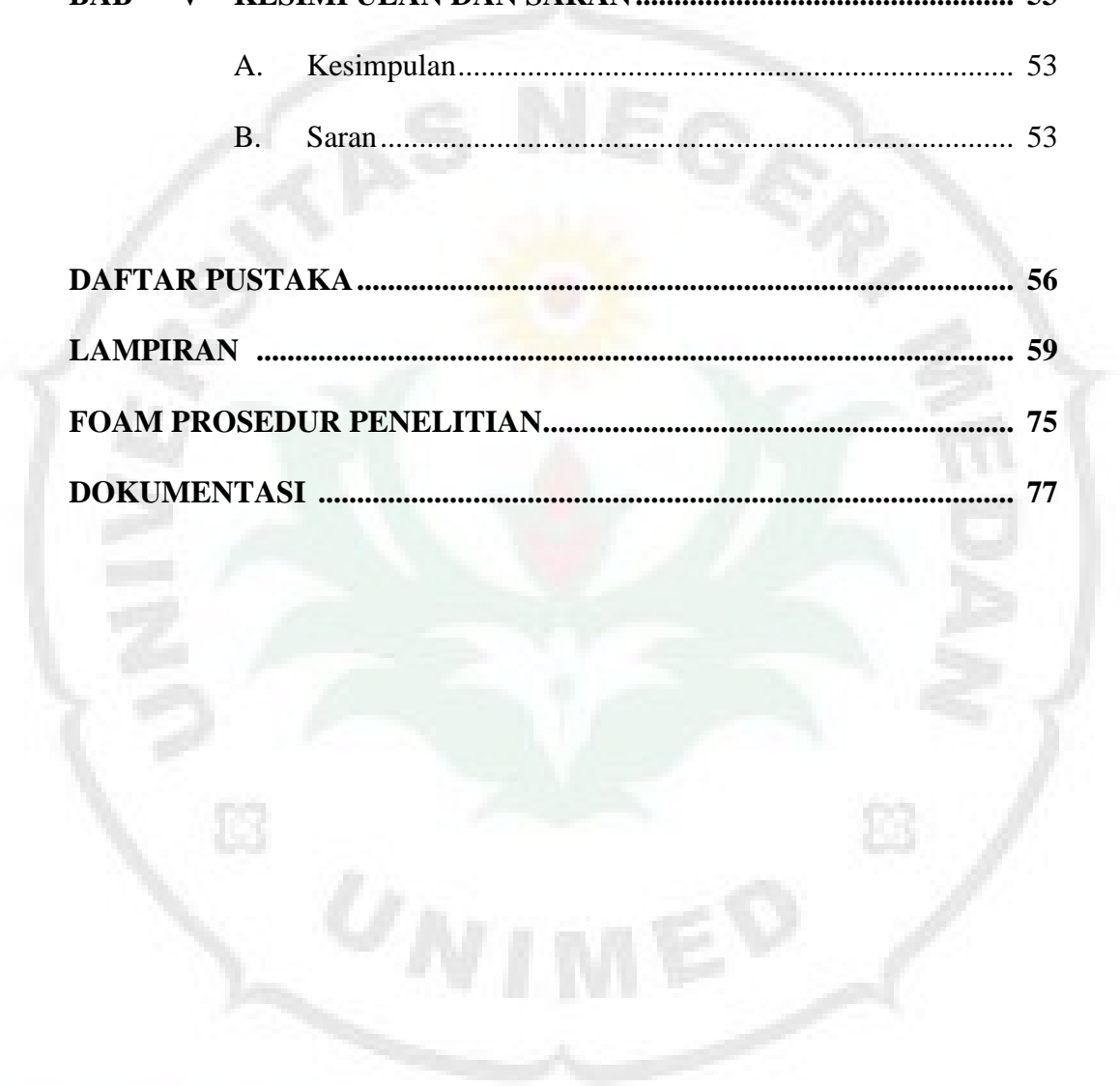
6. Pemulihan atau Istirahat.....	16
7. Latihan Relaksasi.....	16
8. <i>Treadmill</i>	18
9. Pemulihan	19
10. Prinsip-Prinsip <i>Recovery</i>	20
11. Pemulihan Aktif.....	21
12. Pemulihan Pasif	22
13. Jantung.....	22
a. Jantung Sebagai Pemompa.....	23
b. <i>Cardiac Output</i> atau Curah Jantung	24
14. Denyut Nadi Istirahat.....	24
15. Metabolisme Energi Saat Berolahraga	26
a. Ringkasan Singkat Metabolisme Energi	28
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir.....	31
D. Hipotesis	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 34

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
B. Populasi Dan Sampel	34
C. Variabel Penelitian	36
D. Metode Penelitian	36
E. Desain Penelitian.....	37

F. Rancangan Penelitian	37
G. Prosedur Latihan	38
H. Prosedur Pelaksanaan.....	39
I. Instrument Penelitian.....	40
J. Cara Mengukur Denyut Nadi	40
K. Tehnik Analisis Data.....	41
L. Susunan Pelaksanaan Penelitian.....	42
M. Defenisi Operasional	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
1. Kelompok Eksperimen A.....	44
2. Kelompok Eksperimen B	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji-t Pre-tes.....	46
3. Uji Homogenitas	46
C. Pengujian Hipotesis	47
1. Hasil (Uji-t Berpasangan).....	47
2. Hasil (Uji-t tidak Berpasangan).....	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	59
FOAM PROSEDUR PENELITIAN.....	75
DOKUMENTASI	77



THE
Character Building
UNIVERSITY