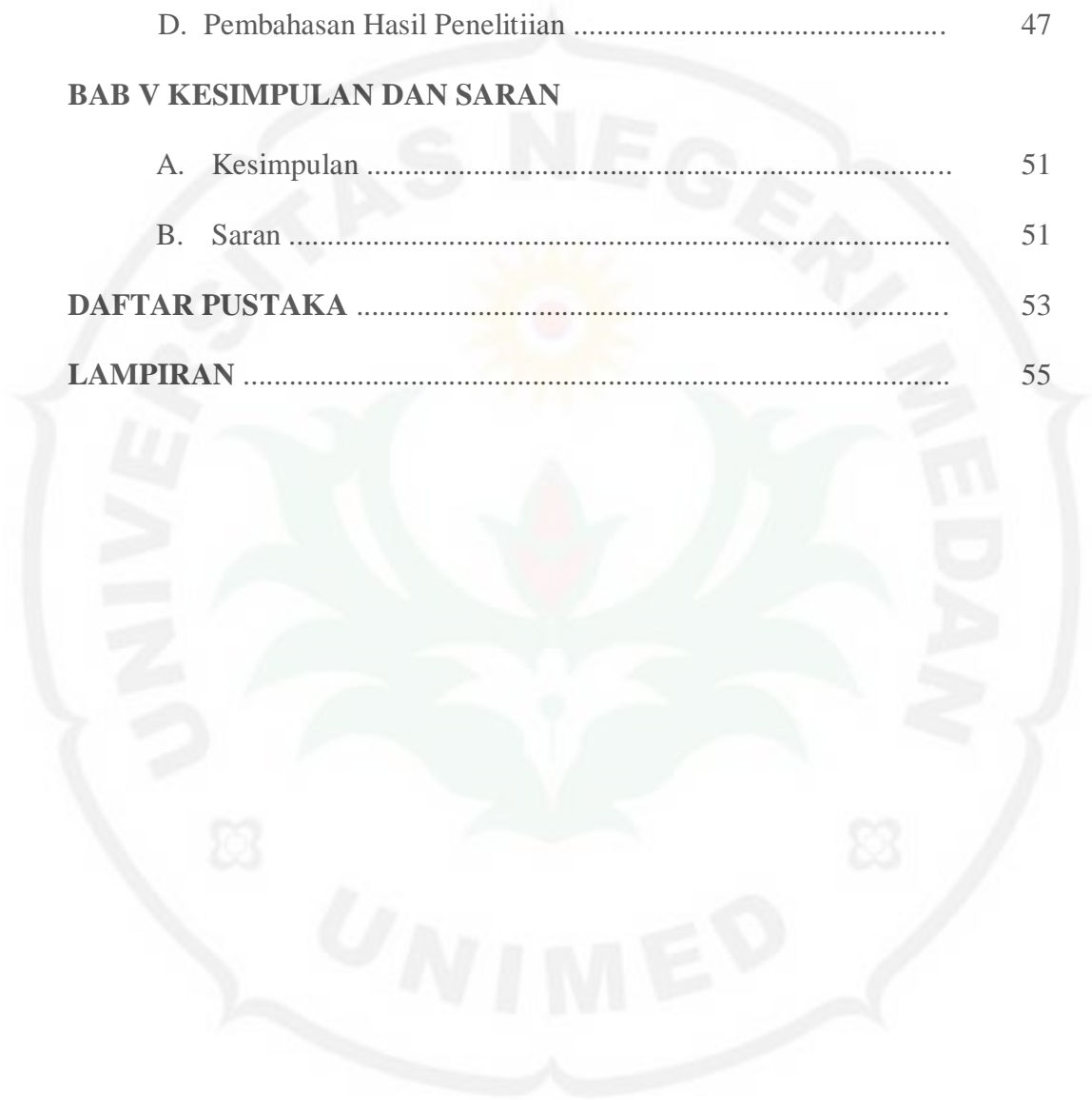


## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Hakekat Daya Tahan .....	8
1.1 Daya Tahan Jantung Paru .....	9
1.2 Faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung paru ..	13
2. Hakekat Latihan .....	18
3. Latihan Lari Interval .....	21

4. Latihan Naik Turun Bangku .....	24
B. Kerangka Berfikir .....	26
C. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Metode Penelitian .....	32
D. Desain Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34
F. Teknik Analisis Data .....	36
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	38
H. Hipotesis Statistik .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	41
1. Kelompok I (Latihan Lari <i>Interval</i> ) .....	41
2. Kelompok II (Latihan Naik Turun Bangku) .....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
1. Uji Normalitas .....	43
2. Uji Homogenitas .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	45
1. Pengujian Hipotesis I (Latihan Lari <i>Interval</i> ) .....	45
2. Pengujian Hipotesis II (Latihan Naik Turun Bangku) .....	46
3. Pengujian Hipotesis III .....	47

D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY