

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I . PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
A. Kerangka Teoritis	12
1. Hakikat Squash.....	12
2. Hakikat <i>Interval Training</i>	17
3. Hakikat <i>Circuit Training</i>	18
4. Hakikat Daya Tahan.....	22
5. Hakikat Daya Tahan Jantung Paru	24
B. Kerangka Berpikir	29

C. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Lokasi Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Metode Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian	34
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52



 THE
Character Building
 UNIVERSITY