

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Hakikat olahraga bulutangkis .....	8
2. Hakikat VO2 Max .....	12
3. Hakikat latihan fartlek .....	21
4. Hakekat latihan interval training .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	23
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>26</b>
A. Lokasi dan waktu penelitian .....	26
1. Tempat Penelitian .....	26
2. Waktu Penelitian .....	26

B. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel.....	26
C. Metode Penelitian.....	27
D. Disain Penelitian .....	28
E. Instrumen Penelitian .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	33
B. Pengujian Persyaratan analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis.....	35
1. Pengujian Hipotesis I .....	35
2. Pengujian Hipotesis II .....	36
3. Pengujian Hipotesis III .....	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>

