

DAFTAR ISI

ABSTRACK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Profil Klub Habonaron DO Bona.....	8
2.1.2 Lari Jarak Jauh.....	9
2.1.3 VO ₂ Max.....	11
2.1.4 Latihan.....	13
2.1.5 Latihan Circuit Training.....	16
2.1.6 Latihan <i>Cross Country</i>	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Berfikir.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	28
3.1.2 Waktu Penelitian.....	28
3.2 Populasi dan Sampel.....	28
3.2.1 Populasi.....	28

3.2.2	Sampel	28
3.3	Metode Penelitian	29
3.4	Desain Penelitian	29
3.5	Instrumen Penelitian	30
3.5.1	Pelaksanaan <i>Balke Test</i> (lari 15 menit)	30
3.5.2	Hasil dan Penilaian	31
3.5.3	Alat dan Fasilitas	31
3.5.4	Petugas yang diperlukan	31
3.5.5	Tabel norms Tes Balke untuk laki-laki	32
3.6	Teknik Pengumpulan Data	32
3.7	Teknik Analisis Data	33
3.7.1	Normalitas	33
3.7.2	Uji Homogenitas	33
3.7.3	Uji T	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1	Deksripsi Data Penelitian	35
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	37
4.2.1	Uji Normalitas	38
4.2.2	Uji Homogenitas	40
4.3	Pengujian Hipotesis	41
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1	Kesimpulan	45
5.2	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN		47