

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2.Identifikasi Masalah.....	8
1.3.Pembatasan Masalah.....	8
1.4.Rumusan Masalah.....	8
1.5.Tujuan Penelitian .....	9
1.6.Kegunaan Hasil Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>11</b>
2.1. Kerangka Teoritis .....	11
2.1.1. Hakikat Atletik .....	11
2.1.2. Lari Jarak Menengah .....	14
2.1.3. Hakikat Latihan .....	15
2.1.4. Latihan <i>Fartlek</i> .....	20
2.1.5. Latihan Interval.....	24
2.1.6. Hakikat <i>V02max</i> .....	26
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	31
2.3. Kerangka Berpikir .....	34
2.4. Hipotesis .....	36
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.1.1. Tempat Penelitian .....	37
3.1.2. Waktu Penelitian.....	37
3.2. Populasi dan Sampel.....	37

3.2.1. Populasi.....	37
3.2.2. Sampel.....	38
3.3. Metode Penelitian.....	39
3.3.1. Variabel Penelitian.....	39
3.4. Desain Penelitian.....	40
3.5. Instrumen Penelitian.....	42
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV. PEMBAHASAN DAN HASIL.....</b>	<b>39</b>
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	49
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
4.2.1. Uji Normalitas.....	50
4.2.2. Uji Homogenitas.....	50
4.3. Pengujian Hipotesis.....	51
4.3.1. Pengujian Hipotesis 1.....	52
4.3.2. Pengujian Hipotesis 2.....	52
4.3.3. Pengujian Hipotesis 3.....	53
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>55</b>
5.1. Kesimpulan.....	55
5.2. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

