

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Kerangka Teoritis.....	7
2.1.1 Hakikat Atletik	7
2.1.2 Lari Jarak Menengah.....	10
2.1.3 Hakikat Latihan.....	10
2.1.4 Hakikat <i>Tabata Training</i>	16
2.1.5 Hakikat <i>Intensive Interval Run</i>	22
2.1.6 Hakikat Daya Tahan	25
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berfikir	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.2.1 Tempat Penelitian.....	36
3.2.2 Waktu Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel	36
3.2.1 Populasi.....	36

3.2.2	Sampel.....	36
3.3	Metode Penelitian	37
3.3.1	Variabel Penelitian	38
3.4	Desain Penelitian	39
3.5	Instrumen Penelitian	40
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV	PEMBAHASAN.....	46
4.1	Deskripsi Data Penelitian	46
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.2.1	Uji Normalitas.....	47
4.2.2	Uji Homogenitas	48
4.3	Pengujian Hipotesis.....	48
4.3.1	Pengujian Hipotesis 1.....	49
4.3.2	Pengujian Hipotesis 2.....	49
4.3.3	Pengujian Hipotesis 3.....	50
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	50
4.4.1	Pengaruh <i>Tabata Training</i> Terhadap Peningkatan <i>Edurance</i> Pada Atlet Putra Lari 1500 Meter	50
4.4.2	Pengaruh Latihan Intensive Interval Run Terhadap <i>Peningkatan Edurance</i> Pada Atlet Putra Lari 1500 Meter.	52
4.4.3	Pengaruh Latihan <i>Tabata Training</i> dan <i>Intensive Interval Run</i> Terhadap Peningkatan <i>Edurance</i> Pada Atlet Putra Lari 1500 Meter.	53
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN.....		57