DAFTAR ISI

Hal

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

DAFTAR ISI ..... **v**

DAFTAR TABEL ..... **vii**

DAFTAR GAMBAR ..... **iv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 9

C. Pembatasan Masalah 9

D. Rumusan Masalah 10

E. Tujuan Penelitian 10

F. Manfaat Penelitian 11

BAB II LANDASAN TEORITIS **12**

A. Kajian Teoritis 12

1. Hakikat Lari 800 Meter 12

2. Hakikat Latihan 17

2.1. Hakikat Latihan *Interval Training* 20

2.2. Hakikat Latihan *Uphill* 22

B. Kerangka Berpikir 22

C. Hipotesis 25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **26**

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian 26

B. Populasi dan Sampel 26

C. Metode Penelitian 27

D. Desain Penelitian 28

E. Instrumen Penelitian 29

F. Tehnik Analisis Data 33
G. Hipotesis Statistik 35
BAB IV LANDASAN TEORITIS 37
A. Deskripsi Data Penelitian 37
B. Pengujian Hipotesis 39
C. Hasil Penelitian 40
D. Pembahasan Hasil Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 44
A. Kesimpulan 44
B. Saran 44
DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN 47