

## DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Pembatasan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
<b>A. Kajian Teoritis.....</b>	<b>8</b>
1. Hakekat Atletik .....	8
2. Hakekat Lari.....	10
3. Hakekat Daya Tahan.....	14
4. Hakekat $VO_2Max$ .....	17
5. Hakekat Latihan .....	19
6. Hakekat Latihan <i>Tempo Run</i> .....	22
<b>B. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>24</b>
<b>C. Hipotesis.....</b>	<b>26</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
<b>A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>27</b>
1. Lokasi Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian .....	27
<b>B. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>27</b>
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	28

<b>C. Subjek Penelitian</b> .....	28
1. Subjek Penerima Tindakan .....	28
2. Subjek Pemberi Tindakan .....	28
3. Kolaboratif .....	29
<b>D. Metode Penelitian</b> .....	29
<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	29
1. Wawancara.....	29
2. Observasi.....	30
3. Tes .....	30
<b>F. Desain Penelitian</b> .....	31
1. Siklus 1.....	31
<b>G. Instrumen Penelitian</b> .....	33
1. Fasilitas .....	33
2. Proses Penilaian .....	33
<b>H. Teknik Analisis Data</b> .....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b> .....	38
<b>A. Deskripsi Data Penelitian</b> .....	38
<b>B. Hasil Penelitian Siklus I</b> .....	40
<b>C. Pembahasan Penelitian</b> .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	46
<b>A. Kesimpulan</b> .....	46
<b>B. Saran</b> .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY