

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat VO ₂ Max.....	9
2. Hakikat Latihan.....	11

3. Hakikat Latihan <i>Interval Training</i>	16
4. Pengukuran VO_2 Max	19
5. Hakikat <i>Wushu Sanda Tobasa</i>	19
6. Penelitian Yang Relevan	26
B. Kerangka Berfikir	26
C. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	30
C. Metode Penelitian	30
D. Desain Penelitian	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Prosedur Penelitian	31
1. Perlakuan <i>Interval Training</i>	31
2. Tes VO_2 Max dengan <i>Bleep Test</i>	32
G. Alur Penelitian	34
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38

1. Kondisi Awal (Pre Tes).....	38
2. Data Post Tes.....	39
B. Hasil Analisis Data.....	42
1. Hasil Uji Normalitas	42
2. Hasil Uji Homogenitas.....	42
3. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47

THE
Character Building
UNIVERSITY