

DAFTAR ISI

	HALAMAN
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Penelitian.....	6
1.6.1 Kegunaan Teoritis.....	6
1.6.2 Kegunaan Praktis	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7

2.1	Deskripsi Konseptual	7
2.1.1	Background Stadion Unimed Athletic Club Lari Jarak Menengah ..	7
2.1.2	VO ₂ Max.....	8
2.1.3	Mengapa Latihan Interval dan Latihan Fartlek dapat Meningkatkan VO ₂ max 12	
2.1.4	Latihan.....	14
2.1.5	Latihan Lari <i>Interval</i>	19
2.1.6	Latihan Lari <i>Fartlek</i>	21
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	24
2.3	Kerangka Berpikir	25
2.4	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		28
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.1.1	Tempat Penelitian	28
3.1.2	Waktu Penelitian.....	28
3.2	Populasi dan Sampel	28
3.2.1	Populasi.....	28
3.2.2	Sampel	28
3.3	Metode Penelitian.....	29
3.4	Desain Penelitian	29
3.5	Instrumen Penelitian.....	30
3.6	Teknik Pengumpulan Data	32

3.7	Teknik Analisis Data	34
3.7.1	Uji Normalitas.....	35
3.7.2	Uji Homogenitas	36
3.7.3	Uji Hipotesis	36
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1	Deskripsi Data Penelitian	39
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	43
4.2.1	Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	43
4.2.2	Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	44
4.3	Pengujian Hipotesis	46
4.3.1	Hasil Uji T-Berpasangan	46
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1	Kesimpulan.....	52
5.2	Saran.....	52
	DAFTAR PUSTAKA	53
	LAMPIRAN.....	54