

## DAFTAR ISI

Halaman

### PERSETUJUAN

### PENGESAHAN

ABSTRAK ..... i

KATA PENGANTAR ..... ii

DAFTAR ISI ..... v

DAFTAR TABEL ..... vii

DAFTAR GAMBAR ..... viii

DAFTAR LAMPIRAN ..... ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 7

C. Pembahasan Masalah ..... 7

D. Rumusan Masalah ..... 7

E. Tujuan Penelitian ..... 8

F. Manfaat Penelitian ..... 8

### BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis ..... 9

1. Hakikat  $VO_2$ Maks ..... 9

2. Hakikat Latihan ..... 12

3. Hakikat Latihan Interval Training..... 15

4. Pengukuran  $VO_2$ Maks ..... 18

5. Hakikat <i>Kung-Fu Naga Sakti</i> .....	18
B. Kerangka Berpikir .....	21
C. Hipotesis Tindakan .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Metode Penelitian .....	24
D. Desain Penelitian Tindakan Olahraga.....	24
E. Instrumen Penelitian .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	33
1. Kondisi awal .....	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	36
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>41</b>