

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	11
2.1 Deskripsi Konseptual.....	11
2.1.1 <i>Vo2max</i> (Volume Oksigen Maksimal)	11
2.1.2 <i>Interval training</i>	143
2.1.3 <i>Fartlek</i>	19
2.2 Hasil Penelitian yang relevan	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	25
2.4 Hipotesis penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Tempat Dan Waktu Latihan	27
3.2 Populasi Dan Sample	27

3.2.1 Populasi	27
3.2.2 Sampel	28
3.3 Metode Penelitian	29
3.4 Desain Penelitian	30
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Teknik Analisis Data	37
3.7.1 Uji Normalitas	37
3.7.2 Uji Homogenitas	38
3.7.3 Uji Hipotesis	38
3.8 Hipotesis Statistik	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	41
4.1 Deskripsi Data Penelitian	41
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	45
4.2.1 Uji Normalitas	45
4.2.2 Uji Homogenitas	46
4.3 Pengujian Hipotesis	47
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN LAMPIRAN	56