DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA **8**
2.1 Deskripsi Teori 8
2.1.1 Anatomi Fisiologi Otot Rangka 8
2.1.2 Aktivitas Fisik 16
2.1.3 Circuit Training 19
2.1.4 Hakikat Daya Tahan 26
2.2 Penilitian Relevan 28
2.3 Kerangka Berfikir 30
2.4 Hipotesis Penilitian 31
BAB III METODE PENELITIAN **32**
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian 32
3.2 Populasi Dan Sampel 32

3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian 32
3.4 Metode Penilitian 33
3.5 Desain Penelitian 34
3.6 Instrumen Penelitian 35
3.6.1 Persiapan Alat *Harvard Step Test* 35
3.6.2 Pelaksanaan Pengukuran 36
3.7 Teknik Pengumpulan Data 38
3.8 Teknik Analisis Data 38
3.8.1 Uji Normalitas 38
3.8.2 Uji Homogenitas 39
3.8.3 Uji Hipotesis 39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40
4.1 Analisis Deskriptif Statistik Data Penelitian 40
4.2. Hasil Uji Prasyarat 41
4.2.1. Uji Normalitas 41
4.2.2. Uji Homogenitas 42
4.3 Hasil Uji Hipotesis 42
4.3.1 Hasil Uji-t Berpasangan untuk Persentase Daya Tahan Tubuh 43
4.3.2 Kesimpulan Uji Hipotesis 43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran 47
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 50