

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakikat VO_2 Maks	7
2. Hakikat Latihan.....	10
3. Hakikat metode Latihan <i>Interval Training</i>	14
4. Hakikat <i>Kung-Fu Naga Sakti</i>	17
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis Tindakan.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Setting Penelitian	21
a. Lokasi Penelitian	21
b. Waktu Penelitian	21
B. Subjek Penelitian.....	21

a. Subjek Penerima Tindakan	21
b. Subjek Pemberi Tindakan	21
c. Kolaboratif	21
C. Desain Penelitian.....	22
D. Metode Penelitian Tindakan Olah Raga.....	22
E. Instrume Penelitian.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi data Penelitian	30
1. Kondisi awal	30
2. Pelaksanaan siklus I.....	32
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian	35
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN – LAMPIRAN	41