

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. RumusanMasalah	4
C. TujuanPenelitian.....	5
D. DefinisiOperasional.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Batasan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORITIK	8
A. HakikatKemampuan Fisik.....	8
B. Hakekat Daya Tahan Aerobik (<i>Endurance</i>).....	11
C. Hakikat Metode Latihan	13
D. Metode Latihan	14
E. Hakikat Latihan Fartlek.....	16
F. Hakikat Interval Training.....	18
G. Sistem Pernafasan.....	19
H. Anggapan Dasar.....	21
I. Hipotesis.....	22
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	24
A. MetodePenelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	26

C. Desain Penelitian	26
D. Instrumen Penelitian	28
E. Pelaksanaan Penelitian	28
F. Prosedur Pengolahan Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS TEMUAN	33
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	33
B. Analisis Temuan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	86