

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Batasan Masalah .....	5
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN dan HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Hakikat Latihan Daya Tahan .....	8
3. Kebutuhan Daya Tahan .....	11
4. Metode Latihan Daya Tahan.....	12
5. <i>Fartlek</i> .....	13
6. <i>Interval</i> .....	23
7. Metode Latihan Jarak Menengah .....	26
8. Kapasitas Aerobik dan An-aerobik Pada Nomor Lari .....	26
9. Sistem Energi.....	28
B. Anggapan Dasar .	30
C. Hipotesis .....	31

Osidah Widawati, 2015

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI INTERVAL DENGAN METODE LARI  
FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 800 M.**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	33
B. Desain penelitian .....	33
C. Populasi dan sampel penelitian .....	35
D. Instrumen Penelitian .....	36
E. Pelaksanaan Penelitian .....	36
F. Prosedur Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Hubungan Antara <i>Volume - Intensitas</i> – Istirahat.....	15
Gambar 2.2. Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal dengan Denyut Nadi Maksimal.....	18
Gambar 2.3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	21
Gambar 2.4. Persentase <i>Aerob – An-aerob</i> pada Nomor Lari.....	28
Gambar 3.1. Desain Penelitian .....	35
Gambar 3.2. Gambar langkah-langkah penelitian.....	36

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Intensitas Latihan Berdasar Denyut Nadi.....	18
Tabel 2.2. Model <i>Recovery</i> Pada Berbagai Spesifikasi Cabang Olahraga .....	20
Tabel 2.3. Persentase pengaruh fisik dari latihan lari <i>interval</i> .....	26
Tabel 2.4. Hubungan Aerobik dan An-aerobik pada Nomor Lari.....	30
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	39
Tabel 4.2. Hasil Pengujian Homogenitas.....	40
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok.....	41
Tabel 4.4. Hasil Uji Peningkatan Hasil Latihan dari Kedua Kelompok.....	41
Tabel 4.5. Hasil Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Dari Kedua Kelompok.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Interval .....	47
2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir fartlek.....	48
3. Program Latihan Metode Fartlek .....	49
4. Program latihan metode Interval .....	50
5. Uji Normalitas Fartlek dan Interval.....	52
6. Uji Homogenitas Fartlek dan Interval .....	53
7. Uji Beda kelompok fartlek dan Interval.....	54
8. Uji Peningkatan Latihan Interval dan Fartlek .....	56
9. Tebel Distribusi.....	57
10. Dokumentasi Penelitian .....	59
11. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Dosen Pembimbing.....	74
12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	78
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79

Osidah Widawati, 2015

*PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI INTERVAL DENGAN METODE LARI FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 800 M.*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu