

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Batasan Penelitian.....	6
G. Struktur Organisasi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Pengertian dan Tujuan Latihan Kondisi Fisik.....	7
B. Daya Tahan .....	9
1. Pengertian Daya Tahan .....	9
2. Kebutuhan Daya Tahan .....	10
3. Metode Latihan Daya Tahan.....	12
a. Metode Tempo/Durasi.....	12
4. Fartlek .....	12
a. Volume Latihan .....	15
b. Intensitas Latihan .....	15

c. Densitas Latihan .....	18
d. Istirahat Latihan .....	18
e. Melatih Daya Tahan Kardiovaskular .....	21
f. Langkah Latihan Fartlek .....	22
C. Dampak Latihan Fartlek .....	23
D. Kerangka Pemikiran .....	24
1. Kerangka Pemikiran .....	24
2. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	26
C. Desain Penelitian .....	27
D. Instrumen Penelitian .....	30
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	33
F. Prosedur Pengolahan Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS TEMUAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	35
B. Uji Normalitas .....	35
C. Uji Hipotesis .....	36
D. Diskusi Penemuan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran dan Rekomendasi .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kategori Vo2max Dalam ml/kg BB/menit Menurut Jenis Kelamin .....	10
2.2. Intensitas Latihan Berdasarkan Denyut Nadi .....	16
2.3. Model Recovery Pada Berbagai Spesifikasi Cabang Olahraga .....	19
3.1. Kategori Vo2max Dalam ml/kg BB/menit Menurut Jenis Kelamin .....	32
4.1. Hasil Olah Data Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatnya .....	35
4.2. Hasil Olah Data Uji Normalitas Menggunakan Aplikasi SPSS 15 .....	36
4.3. One Sempel Test .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Biomotor Abilities .....	8
2.2. Hubungan Antara Volume-intensitas-istirahat .....	14
2.3. Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal dengan Denyut Nadi Maksimal..	17
2.4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	20
2.5. Parameter Untuk Latihan Circuit Training .....	21
3.1. Desain Penelitian .....	28
3.2. Langkah-langkah Penelitian .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pre Test dan Post Test .....	42
Lampiran 2. Program Latihan Fartlek .....	46
Lampiran 3. Uji Normalitas .....	53
Lampiran 4. Uji One Sampel Test .....	54
Lampiran 5. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	55
Lampiran 6. Surat Keputusan Penelitian .....	58
Lampiran 7. Foto Penelitian .....	59
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup .....	64