

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATAPENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	x
LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Masalah	5
E. Metode Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat kondisi fisik.....	7
B. Hakekat Daya Tahan.....	10
C. Hakekat Interval Training.....	17
D. Hakekat Interval Training Model Rushal&Pyke	18
E. Hakikat Olahraga Futsal	20
F. Peranan Kondisi Fisik pada Permainan Futsal	26

Jaka Irawan, 2015

**PENGARUH METODE LATIHAN SHORT INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL**

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

G. Hakekat Metode Latihan.....	29
H. Hakekat Norma-norma Pembebanan Latihan.....	28
I. Anggapan dasar.....	31
J. Hipotesis	32
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi, Sampel, dan Populasi	33
B. Metode Penelitian	34
C. Desain Penelitian	35
D. Definisi Operasional	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Pelaksanaan Latihan.....	41
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	48
D. Diskusi Penemuan	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.4 pembahasan beban secara bertahap	42
---	----

DAFTAR TABEL

2.1 pedoman permainan futsal bagi pemula	22
3.1 pre-test post-test group design	35
3.2 langkah2 penelitian	37
3.3 kriteria Vo2max	41
4.1 Hasil penghitungan tes awal kelompok, jumlah nilai, nilai rata-rata, simpangan baku dan jumlah sampel ...	45
4.2 Hasil penghitungan tes akhir, kelompok, jumlah nilai, nilai rata-rata, simpangan baku dan jumlah sampel ...	45
4.3 Penghitungan gain kelompok, jumlah nilai, nilai rata-rata, simpangan baku, dan jumlah sampel	46
4.5 Grafik perbandingan tes awal dan tes akhir menggunakan metode short interval training	46
4.7 Hasil pengujian normalitas statistik tes awal	47
4.8 Hasil pengujian normalistik statistik tes akhir	47
4.9 Hasil pengujian normalistik statistik gain	47
4.10 Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Menggunakan <i>Long Interval Training</i> dan <i>Short Interval</i>	48

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Dan Sampel	54
Lampiran 2. Simpangan Baku Short Interval Training	55
Lampiran 3. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Short Interval	57
Lampiran 4. Uji Normalitas Tes Akhir Short Interval	58
Lampiran 5. Uji Normalitas Gian Short Interval	59
Lampiran 6. Uji Signifikansi Kelompok Latihan Short.....	60
Lampiran 7. Nilai L	63
Lampiran 8. Nilai Z.....	64
Lampiran 9. Nilai T.....	65
Lampiran 10. Nilai F.....	66