

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	6
F. Batasan Istilah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Hakikat Bola Voli	8
B. Hakikat Daya Tahan.....	12
C. Cardiovascular (Jantung).....	14
D. Metode Latihan	14
E. Metode Latihan Fartlek	16
F. Metode Latihan Interval	18
G. Daya Tahan Cardiovascular (VO ₂ max)	21
H. Pentingnya latihan fisik untuk peningkatan daya tahan cardiovascular	23
I. Pengaruh Sistem Latihan Fartlek dan Sistem Latihan	

Interval Terhadap Daya Tahan Cardiovascular..... ..	24
J. Kerangka Pemikiran..... ..	25
K. Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian..... ..	29
B. Populasi dan Sampel Penelitian	30
C. Desain Penelitian..... ..	31
D. Instrumen Penelitian..... ..	34
E. Prosedur Pelaksanaan Tes	34
F. Sistematika Latihan..... ..	36
G. Lamanya Eksperimen	37
H. Prosedur Pengolahan Data	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	41
B. Pengujian Hipotesis..... ..	45
C. Diskusi Penemuan..... ..	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran-saran..... ..	50
 DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54
DAFTAR RIWAYAT	75