

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Struktur Organisasi Tesis .....	9
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN           HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Hakekat Kemampuan Dasar (Aerobik dan Anaerobik)	10

2. Hakekat Metode Latihan .....	14
3. Hakekat Metode Latihan Fisik .....	15
a) Long Slow Distance Training .....	15
b) Pace / Tempo Training .....	15
c) Interval Training.....	16
d) Fartlek Training.....	17
e) Repetition Training .....	17
4. Hakekat Latihan .....	18
a) Prinsip-prinsip Latihan.....	19
1) Prinsip Fisiologis.....	20
2) Prinsip Psikologis.....	25
3) Prinsip Pedagogis .....	26
b) Norma-norma Pembebanan Latihan .....	27
1) Volume Latihan.....	28
2) Intensitas Latihan .....	28
3) Densitas Latihan.....	30
4) Istirahat Latihan .....	30
5. Hakekat Metode Latihan Tabata .....	31
6. Perkembangan dan Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	
.....	32
B. Kerangka Pemikiran.....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36

<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
	A. Desain Penelitian.....	37
	B. Partisipan.....	39
	C. Populasi dan Sampel .....	40
	1. Populasi.....	40
	2. Sampel Penelitian.....	40
	D. Instrumen Penelitian.....	41
	E. Prosedur Penelitian.....	46
	F. Analisis Data .....	52
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian .....	54
	B. Pembahasan.....	64
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	70
	B. Saran.....	70
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
	<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>