

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
KATA MUTIARA.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK INDONESIA.....	vii
ABSTRAK INGGRIS.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Struktur Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORETIS.....	9
A. KAJIAN PUSTAKA.....	9
1. Olahraga Dan Tujuannya.....	9
2. Kondisi Fisik.....	11
3. Daya Tahan.....	14
4. Daya Tahan Aerobik.....	16
5. Denyut Nadi.....	20
6. Pemulihan.....	23
6.1. Faktor Yang Mempengaruhi Pemulihan.....	24

6.2. <i>Intervensi Pemulihan</i>	25
7. Interval Training.....	26
8. Hubungan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (VO ₂ max) dengan Penurunan Denyut Nadi Pemulihan.....	31
B. ANGGAPAN DASAR.....	33
C. HIPOTESIS	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian	36
B. Desain Penelitian	37
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	40
D. Defenisi Oprasional	41
E. Instrument Penelitian.....	42
1. Fasilitas dan Alat	42
2. Petugas.....	43
3. Tata Cara Pelaksanaan Tes dan Pengambilan Denyut nadi.....	43
4. Hasil Pengukuran.....	44
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	49
A. Pengolahan dan Analisis Data.....	49
B. Deskriptif Penelitian.....	50
1. Pengelompokkan Berdasarkan Tes Awal dan Tes Akhir .	50
2. Perhitungan rata-rata dan simpangan baku	53
3. Penghitungan Uji Normalitas	53
4. Perhitungan Uji Korelasi	54
5. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.....	55
C. Diskusi Penemuan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	85