

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Pustaka	8
1. VO ₂ max	8
2. Cara Melatih VO ₂ max	8
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi VO ₂ max	9
4. Metode Latihan untuk Meningkatkan VO ₂ max	10
5. Tujuan Latihan.....	11
6. Sasaran Latihan	12
7. Prinsip Latihan.....	12
8. <i>Interval Training</i>	14

9. <i>Continuous Training</i>	16
10. Sekolah Sepak Bola (SSB)	17
11. <i>Bleep Test</i>	17
12. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	19
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Partisipan	23
C. Populasi dan Sampel Peneltian.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
D. Instrumen Penelitian	24
E. Prosedur Penelitian	25
F. Analisis Data	27
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Pengolahan Data	28
1. Uji Normalitas	33
2. Uji Homogenitas.....	34
3. Uji Signifikansi.....	35
B. Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	39
A. Simpulan.....	39
B. Implikasi dan Rekomendasi	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

Badruzzaman Busyari, 2017
 PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN LARI INTERVAL TRAINING DAN LARI CONTINUOUS TERHADAP
 PENINGKATAN VO₂MAX PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BINA MUDA SUKATANI KABUPATEN
 BEKASI TAHUN 2017

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

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Nilai Standar VO ₂ max Pada Pria.....	9
4.1. Hasil Tes VO ₂ max dengan Metode <i>Interval Training</i>	28
4.2. Hasil Tes VO ₂ max dengan Metode <i>Continuous Training</i>	29
4.3. Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Rata-rata Selisih.....	33
4.4. Hasil Pengujian Normalitas Kelompok A dan Kelompok B Sebelum dan Sesudah Eksperimen.....	34
4.5. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	35
4.6. Hasil Uji Signifikansi Kelompok A dan Kelompok B dengan Menggunakan <i>Paired Samples Test</i>	35
4.7. Hasil Uji Signifikansi Kelompok A dan Kelompok B dengan Menggunakan <i>Independent Samples Test</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Cara Melakukan <i>Bleep Test</i>	19
2.2. Kerangka Pemikiran	20
2.3. Kerangka Konsep.....	21
3.1. Cara Melakukan <i>Bleep Test</i>	25
3.2. Rancangan Penelitian <i>Pre-test-post-test</i>	26
4.1. Grafik Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Metode <i>Interval Training</i>	30
4.2. Grafik Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Metode <i>Continuous</i>	31
4.3. Grafik Perbandingan Metode <i>Interval Training</i> dan Metode <i>Continuous</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Biodata Sampel.....	44
2. Daftar Hadir	47
3. Formulir Catatan Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	49
4. Data Hasil Bleep Test Sebelum <i>Treatmen</i>	50
5. Data Hasil Bleep Test Sesudah <i>Treatmen</i>	51
6. Hasil Tes VO ₂ max dengan Metode <i>Interval Training</i>	52
7. Hasil Tes VO ₂ max dengan Metode <i>Continuous Training</i>	53
8. Deskriptif Data.....	54
9. Uji Normalitas Data.....	55
10. Uji Homogenitas Data	56
11. Uji Signifikansi <i>Paired Samples Test</i>	57
12. Uji Signifikansi <i>Independent Samples Test</i>	58
13. Foto Penelitian	59