

DAFTAR ISI

	Halaman
Abstrak	i
Kata Pengantar	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Daftar isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Grafik	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	4
C. Rumusan Masalah Penelitian	5
D. Tujuan Masalah Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis	6
F. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Hakikat Kondisi Fisik	7
2. Metode Interval Training	11
a. Pengertian	11
b. Metode <i>Interval Training</i>	11
3. Hakikat Pemulihan	16
a. Pengertian	15

b. Metode Pemulihan.....	15
1. Metode istirahat Aktif	16
2. Metode Istirahat Pasif	17
4. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	18
1. Kerangka Pemikiran	18
a. Pengaruh Istirahat Aktif Terhadap Waktu Pemulihan	18
b. Pengaruh Istirahat Pasif Terhadap Waktu Pemulihan	19
2. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	21
C. Desain Penelitian	22
D. Instrumen Penelitian	24
E. Prosedur Pengolahan Tes	25
1. Prosedur Umum	25
2. Pelaksanaan Tes	25
F. Prosedur Pengolahan Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskriptif Statistik	29
2. Uji Normalitas	32
3. Uji homogenitas	33
4. Uji Hipotesis	34
B. Diskusi Penemuan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN	43