

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Definisi Kondisi Fisik	7
2. Komponen Kondisi Fisik.....	8
2.1 Kekuatan (<i>Strength</i>)	8
2.2 Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	8
2.3 Kecepatan (<i>Speed</i>).....	9

Fitriani Dewi, 2017

PERBANDINGAN HASIL AEROBIC MAXIMAL CAPACITY (VO_2MAX) MENGGUNAKAN TES LAPANGAN DAN TREADMILL COSMED T 150 DE

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

2.4 Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	9
2.4.1 Daya Tahan Kardiorespirasi.....	9
B. Volume Oksigen Maksimal (<i>VO₂Max</i>)	10
1. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>VO₂Max</i>	14
C. Peran <i>VO₂Max</i> dalam berolahraga	15
D. Tes Lapangan	16
1. Lari 2,4 km	16
2. <i>Balke Test</i>	17
3. <i>Bleep Test</i>	17
E. <i>Laboratorium Test (Gas Analyzer)</i>	19
F. Penelitian Terdahulu.....	20
G. Kerangka Berfikir.....	21
H. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Partisipan.....	24
C. Populasi Dan Sampel	25
D. Instrumen Penelitian.....	26
1. Tes Lapangan	26
a. Lari 2,4 km	26
b. <i>Balke Test</i>	26
c. <i>Bleep Test</i>	27
2. <i>Laboratorium Test (Gas Analyzer)</i>	28
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Analisis Data	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pengolahan dan Analisis Data.....	41
1. Uji Normalitas	42

2. Uji Homogenitas	43
3. Uji Hipotesis	44
C. Diskusi Temuan.....	47
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	49
A. Simpulan	49
B. Implikasi dan Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52
RIWAYAT HIDUP	76