

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Sistematika Penulisan	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Studi Literatur.....	7
2.1.1 Definisi Latihan Interval	7
2.1.1.1 <i>Fast Interval Training</i>	8
2.1.1.2 <i>Slow Interval Training</i>	8
2.1.2 Performa Lari 1500m	8
2.1.2.1 Definisi Lari 1500m.....	9
2.1.2.2 Sistem Penyedia Energi	10
2.1.2.3 Sistem Aerobik.....	18
2.1.2.4 Sistem Anaerobik.....	19
2.1.3 <i>Lactate Threshold (LT)</i>	21
2.1.3.1 Penentuan <i>Lactate Threshold (LT)</i>	23
2.2 Penelitian Yang Relevan	25
2.3 Kerangka Berpikir	26
2.4 Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	29
3.2 Partisipan.....	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.5 Prosedur Penelitian	34
3.6 Analisis data.....	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Temuan.....	38
4.1.1 Deskripsi Data <i>Lactate Threshold</i> (LT)	38
4.1.2 Deskripsi Data Performa Lari 1500 m	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	40
4.2.1 Uji Normalitas.....	40
4.2.2 Uji Homogenitas	41
4.2.3 Uji Hipotesis	42
4.3 Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Implikasi.....	56
5.3 Rekomendasi.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kontribusi Sistem Energi Pada <i>Event Lari</i>	15
3.1 <i>The Matching Only Pretest-Posttest Control Group Design</i>	29
3.2 Pencatatan Denyut Jantung dan Kecepatan Pada Tes Conconi	33
3.3 Karakteristik <i>fast interval training</i> dan <i>slow interval training</i>	35
4.1 Uji Normalitas <i>Lactate Threshold (LT)</i>	40
4.2 Uji Normalitas Performa 1500 m.....	41
4.3 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> LT.....	41
4.4 Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Performa 1500 m	42
4.5 Uji-t (Independent Sample) LT.....	43
4.6 <i>Group Statistics</i> LT.....	43
4.7 Uji-t (Paired Sample) LT Kelompok <i>Fast Interval Training</i>	45
4.8 Uji-t (Paired Sample) LT Kelompok <i>Slow Interval Training</i>	46
4.9 Uji-t (Independent Sample) Performa 1500 m.....	47
4.10 <i>Group Statistics</i> Performa 1500 m.....	48
4.11 Uji-t (Paired Sample) 1500 m Kelompok <i>Fast Interval Training</i>	49
4.12 Uji-t (Paired Sample) 1500 m Kelompok <i>Slow Interval Training</i>	50
4.13 Uji Korelasi LT Terhadap Lari 1500m <i>Fast Interval Training</i>	51
4.14 Uji Korelasi LT Terhadap Lari 1500m <i>Slow Interval Training</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Model Performa Lari Jarak Menengah	10
2.2 Struktur Molekul ATP dan ADP	11
2.3 Tiga Sistem Energi	12
2.4 Kontribusi Sistem Aerobik dan Anaerobik Pelari 1500 m	16
2.5 Kondisi Tetap Laktat Maksimal Pelari	22
2.6 Titik Defleksi Denyut Nadi dalam Menentukan LT	24
3.1 POLAR Tipe RC3 GPS	31
3.2 <i>Stopwatch</i>	32
3.3 <i>Treadmill</i>	32
3.4 Alur Penelitian	34
4.1 Hasil Rata-rata <i>Lactate Threshold</i> (LT)	38
4.2 Hasil Rata-rata Performa 1500 m	39
4.3 Perbandingan Selisih Nilai LT Kelompok FIT dan SIT	44
4.4 Perbandingan Selisih <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Pada LT Kelompok (FIT)	45
4.5 Perbandingan Selisih <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Pada LT Kelompok (SIT)	46
4.6 Perbandingan Selisih Nilai 1500m Kelompok FIT dan SIT	48
4.7 Perbandingan Selisih <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Pada Lari 1500 m Kelompok (FIT)	49
4.8 Perbandingan Selisih <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Pada Lari 1500 m Kelompok (SIT)	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Program Latihan (<i>Fast Interval Training</i>)	64
2 Program Latihan (<i>Slow Interval Training</i>)	65
3 Sample Penelitian	67
4 Rekapitulasi Tes Awal dan Tes Akhir	68
5 Penentuan <i>Lactate Threshold</i> PASI Belitung	69
6 Penentuan <i>Lactate Threshold</i> PASI Belitung Timur	76
7 Pengaturan Intensitas Latihan <i>Slow Interval Training</i>	81
8 Tabel Prediksi Waktu dan Jarak Pada Kecepatan Lari	82
9 Surat Keterangan Pembimbing Tesis.....	84
10 Surat Izin Penelitian	85
11 Surat Penerimaan Izin Penelitian Kab. Belitung Timur.....	86
12 Surat Penerimaan Izin Penelitian Kab. Belitung.....	87
13 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	88
14 Surat Pernyataan Kesiediaan menjadi Sampel Penelitian	89
15 Dokumentasi Penelitian	90

Iki Afrianda, 2018

*PENGARUH FAST INTERVAL TRAINING DAN SLOW INTERVAL TRAINING PADA LACTATE THRESHOLD
DAN PERFORMA LARI 1500M*

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