

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 8 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 9 |
| 1.5 Batasan Penelitian..... | 9 |
| 1.6 Penjelasan Istilah..... | 10 |
| BAB II TINJAUAN TEORETIS..... | 12 |
| 2.1 Tinjauan Teori..... | 12 |
| 2.1.1 Hakikat Kecepatan..... | 12 |
| 2.1.2 Hakikat Daya Tahan..... | 15 |
| 2.1.3 Hakikat Daya Tahan Kecepatan..... | 18 |
| 2.1.4 Hakikat Latihan..... | 21 |
| 2.1.5 Hakikat Metode Latihan..... | 29 |
| 2.1.6 Metode Latihan Interval..... | 32 |
| 2.1.7 Metode Latihan Interval Intensif..... | 34 |
| 2.1.8 Metode Latihan Interval Ekstensif..... | 35 |
| 2.2 Kerangka Berfikir..... | 38 |
| 2.2.1 Dampak Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Lari Sprint 400meter..... | 39 |

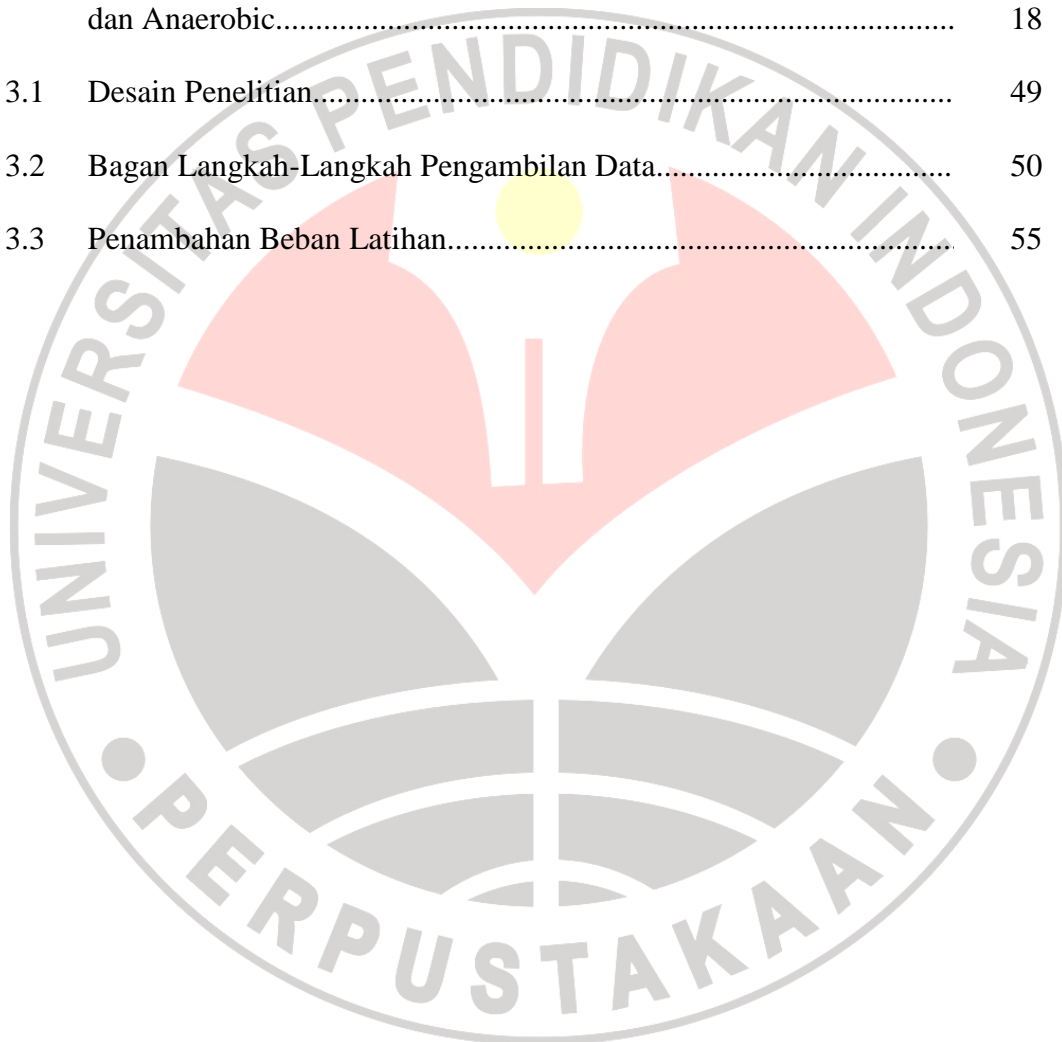
| | |
|--|------------|
| 2.2.2 Dampak Metode Latihan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Lari Sprint 400meter..... | 39 |
| 2.2.3 Terdapat Perbedaan Dampak antara Metode Latihan Interval Intensif dengan Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Lari Sprint 400meter..... | 40 |
| 2.3 Asumsi Dasar..... | 42 |
| 2.4 Hipotesis..... | 45 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN..... | 47 |
| 3.1 Metode Penelitian..... | 47 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 48 |
| 3.3 Populasi dan Sampel..... | 50 |
| 3.4 Pelaksanaan Penelitian..... | 52 |
| 3.5 Instrumen Penelitian..... | 55 |
| 3.6 Prosedur Pengolahan Data..... | 56 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 62 |
| 4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan..... | 62 |
| 4.2 Diskusi Penemuan..... | 68 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 70 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 70 |
| 5.2 Saran..... | 71 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 72 |
| LAMPIRAN..... | 74 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 119 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| 2.1 | Perbedaan Antara Interval Intensif Dengan Interval Ekstensif..... | 36 |
| 2.2 | <i>Method Of Intensive Interval Work For Bginners And Advance Athletes</i> | 37 |
| 2.3 | <i>Training For Beginners (Youth 14 To 18 Years) And Advance Athletes According To The Ekstensive Interval Work</i> | 38 |
| 2.4 | Perbedaan Metode Interval Intensif Dengan Metode Interval Ekstensif..... | 41 |
| 4.1 | Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Daya Tahan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 400 meter Kedua Kelompok..... | 62 |
| 4.2 | Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok..... | 64 |
| 4.3 | Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen..... | 64 |
| 4.4 | Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Setelah Eksperimen..... | 65 |
| 4.5 | Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Bentuk Metode Latihan..... | 66 |
| 4.6 | Data Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Latihan..... | 67 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar dan Bagan | Halaman |
|---|----------------|
| 2.1 Grafik Percepatan..... | 13 |
| 2.2 Grafik Kecepatan-waktu seorang Sprinter..... | 14 |
| 2.3 Bagan Perbandingan Latihan Interval Untuk Daya Tahan Aerobic dan Anaerobic..... | 18 |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 49 |
| 3.2 Bagan Langkah-Langkah Pengambilan Data..... | 50 |
| 3.3 Penambahan Beban Latihan..... | 55 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | | Halaman |
|----------|--|---------|
| 1 | Data Tes Awal..... | 74 |
| 2 | Pembagian Kelompok Berdasarkan Ranging..... | 75 |
| 3 | Data Hasil Tes Akhir..... | 76 |
| 4 | Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku..... | 77 |
| 5 | Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Awal Kelompok Latihan Interval Intensif..... | 81 |
| 6 | Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Akhir Kelompok Latihan Interval Intensif..... | 82 |
| 7 | Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Awal Kelompok Latihan Interval Ekstensif..... | 83 |
| 8 | Perhitungan Uji Normalitas Liliefors Akhir Kelompok Latihan Interval Ekstensif..... | 84 |
| 9 | Perhitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok..... | 85 |
| 10 | Uji Kesamaan Dua Rata-rata Kelompok Latihan Interval Intensif..... | 87 |
| 11 | Uji Kesamaan Dua Rata-rata Kelompok Latihan Interval Ekstensif..... | 89 |
| 12 | Uji Signifikasi Perbedaan Dampak Latihan Interval Intensif dan Latihan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan..... | 91 |
| 13 | Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors..... | 94 |
| 14 | Tabel Distribusi F..... | 95 |
| 15 | Tabel Distribusi Normal "Z"..... | 96 |
| 16 | Tabel Nilai Distribusi T..... | 97 |
| 17 | Program Latihan Interval Intensif..... | 98 |

| | | |
|----|---|-----|
| 18 | Program Latihan Interval Ekstensif..... | 102 |
| 19 | Data Program Latihan Interval Intensif dan Ekstensif..... | 106 |
| 20 | Foto-Foto Penelitian..... | 108 |
| 22 | Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi..... | 112 |
| 22 | Surat Izin Penelitian..... | 117 |
| 23 | Surat Keterangan Penelitian..... | 118 |

