

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Masalah.....	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.5 Hipotesis Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS (KAJIAN PUSTAKA)	8
2.1 Pengetian Latihan.....	8
2.2 Komponen-komponen Latihan.....	16
2.3 Tujuan Latihan	18
2.4 Interval Training.....	20
2.5 Daya Tahan Paru Jantung.....	27
2.6 Hakikat VO ₂ maks	30
2.7 Hakekat Atletik	36
2.8 Tinjauan Tentang Pelatih	44
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.2 Pendekatan/Jenis Penelitian	47
3.3 Prosedur Penelitian.....	48
3.4 Populasi dan Sampel	49
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.6 Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Hasil Penelitian	58
4.2 Analisis Data	60
4.3 Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP	63
4.4 Kesimpulan	63
4.5 Saran-saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66
BIODATA PENULIS.....	90

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Pola Rancangan Penelitian.....	47
Tabel 3.2 Norma Prediksi VO ₂ maks Bleep Test.....	54
Tabel 3.3 Norma Bleep Test Untuk Laki-laki.....	55
Tabel 3.4 Norma Bleep Test Untuk Wanita.....	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	58
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	60
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	60
Tabel 4.4 Uji Pengaruh Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Data Hasil (Pre-Test)	66
Lampiran 2 Data Hasil (Post-Test)	67
Lampiran 3 Borang Skor Bleep Test	68
Lampiran 4 Absen Pre-Test	69
Lampiran 5 Absen Post-Test	70
Lampiran 6 Foto Dokumentasi.....	72
Lampiran 7 Program Latihan.	75
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	82
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Kampus.....	83
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dari Pasi Aceh Tamiang.....	84
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dari Perpustakaan Langsa.....	85
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi.....	86
Lampiran 13 Berita Acara Sidang Skripsi	88
Lampiran 14 Naskah Yudisium	89