

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep dan Klasifikasi Gerak.....	8
B. Keterampilan Gerak Dasar	12
C. Pendidikan Olahraga	13
D. Pendidikan Jasmani	14
E. Arti Kesehatan	16
F. Ilmu Gizi Dasar.....	18
G. Kebugaran Jasmani	24
H. Permainan Bola Basket	24
I. Pengertian Latihan	30
J. Tahap-tahap latihan	30
K. Sistem Latihan.....	33
L. Prinsip Prinsip Latihan	34
M. Dosis Latihan.....	36
N. Pengaruh Latihan.....	37
O. Pengertian <i>Ekstrakurikuler</i>	40
P. Anatomi Jantung dan Paru dan pengaruhnya terhadap <i>VO2Max</i> ..	41
Q. <i>Circuit Training</i> dan <i>Interval Training</i>	45
R. Penelitian Yang Relevan	52

S. Kerangka Berfikir	53
T. Hipotesis	54
III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	56
B. Desain Penelitian	57
C. Definisi Oprasional Variabel	58
D. Populasi dan Sampel	59
E. Variabel dan Data Penelitian	60
F. Instrumen Penelitian	62
G. Teknik Analisis Data	65
IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	73
1. Deskripsi Data	73
2. Uji Prasarat.....	76
3. Analisis Data	78
Penguujian Hipotesis.....	79
1. Hipotesis 1.....	79
2. Hipotesis 2.....	79
3. Hipotesis 3.....	80
B. Pembahasan	80
V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	90