

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Definisi Operasional Variabel.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Kebugaran Jasmani .....	10
B. Komponen-Konponen Kebugaran Jasmani .....	11
C. Daya Tahan Jantung.....	13
D. Interval Training.....	16
E. Circuit Training.....	18
F. Latihan.....	19
G. Prinsip-Prinsip Latihan .....	22
H. Pendidikan Jasmani .....	24
I. Permainan Bola Voli .....	26
J. Kerangka Pikir .....	30
K. Hipotesis.....	32
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Metode Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional Variabel.....	35
D. Populasi dan Sampel .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
H. Teknik Analisis Data.....	39

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Penelitian .....	47
1. Uji Normalitas.....	47
2. Uji Homogenitas .....	47
3. Pengujian Hipotesis.....	48
C. Pembahasan.....	51
V. SIMPULAN DAN DARAN .....	56
A. Simpulan .....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN.....	60