

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| | |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Pengertian Kesegaran jasmani..... | 8 |
| 1. Tujuan Latihan..... | 21 |
| 2. Prinsip-prinsip Latihan | 23 |
| B. Pengertian latihan berangkai 4 pos..... | 26 |
| C. Kerangka Berpikir | 28 |
| D. Hipotesis Penelitian | 29 |
| | |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian..... | 30 |
| 1. Desain Penelitian | 31 |
| B. Variabel Penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 33 |
| 1. Populasi | 33 |
| 2. Sampel Penelitian | 34 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| E. Treatment | 36 |
| 1. Repetisi | 36 |
| 2. Set | 36 |
| 3. Interval Istirahat | 36 |
| 4. Intensitas | 36 |
| 5. Frekuensi | 36 |
| 6. Lama Latihan | 36 |
| F. Instrumen Penelitian | 37 |
| G. Teknik Analisis Data | 38 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 46 |
| 1. Deskripsi Data | 46 |
| 2. Analisis Data | 50 |
| Pengujian Hipotesis | 51 |
| 1. Hipotesis 1 | 52 |
| 2. Hipotesis 2 | 52 |
| B. Pembahasan | 53 |
| | |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 56 |
| B. Saran | 57 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN | 60 |