

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
D. Batasan Masalah.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	7
1. Pengertian Latihan	7
2. Dosis Latihan	7
3. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan	8
4. Circuit Training	10
B. Bentuk Latihan Pada Masing-masing Pos	11
1. Pos I Latihan kecepatan (<i>Speed training</i>)	11
2. Pos II Latihan daya ledak (<i>Explosive power</i>)	11
3. Pos III Latihan Daya Tahan (<i>Endurance training</i>)	12
4. Pos IV latihan kelentukan (<i>flexibility training</i>)	12
5. Pos V Latihan Kelincahan (<i>Agility</i>).....	12
C. Daya Tahan Aerobik.....	13
1. Kekuatan (<i>strength</i>).....	14
2. Daya tahan (<i>endurance</i>).....	14
3. Daya otot (<i>muscular power</i>).....	14
4. Kecepatan (<i>speed</i>).....	14
5. Daya lentur (<i>flexibility</i>).....	14
6. Kelincahan (<i>agility</i>).....	14

7. Koordinasi (<i>coordination</i>).....	14
8. Keseimbangan (<i>balance</i>).....	14
9. Ketepatan (<i>accuracy</i>).....	14
10. Reaksi (<i>reaction</i>).....	14
D. Latihan Kondisi Fisik (<i>Physical Conditioning</i>).....	16
1. Bentuk-bentuk Latihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga.....	17
2. Hubungan Latihan Daya Tahan Aerobik dengan VO2 Max.....	21
3. Komponen-komponen dalam Setiap Tahap Latihan.....	23
E. Penelitian Yang Relevan.....	26
F. Kerangka Pikir.....	27
F. Hipotesis.....	28
III. METODE PENELITIAN.....	30
A. Metode Penelitian.....	30
B. Variabel Penelitian.....	31
C. Desain Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional Variabel.....	32
E. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
F. Metode Pengumpulan Data	33
G. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	34
H. Instrumen Penelitian.....	34
1. Pengukuran (TKJI) Kelompok Usia 13-15 Tahun.....	34
a. Kegunaan Tes	35
b. Alat dan Fasilitas	35
c. Petunjuk umum peserta	36
d. Petugas	36
2. Pengukuran VO2 Max Menggunakan Metode <i>Bleep Test</i>	38
a. Petunjuk umum	38
b. Alat dan Fasilitas	39
c. Petugas	39
d. Petunjuk Umum Pelaksanaan tes	39
e. Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes	40
f. Pelaksanaan Tes	41
g. Penilaian	42
F. Teknik Analisis Data.....	42
G. Pengujian Hipotesisi	43
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Deskripsi Data.....	44
a. Karakteristik Responden.....	44
b. Data Kebugaran Jasmani dan <i>Vo2max</i>	44
2. Hasil Analisis Statistik Melalui Uji T	47
3. Uji Hipotesis	47

a. Hipotesis 1	47
b. Hipotesis 2	48
B. Pembahasan	49
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56