

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>VO₂ Max</i>	7
1. Pengertian <i>VO₂ Max</i>	7
2. Cara melatih <i>VO₂ Max</i>	8
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>VO₂ Max</i>	8
B. Kebugaran Jasmani	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2. Faktor-faktor Kebugaran Jasmani	10
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
C. Latihan (<i>Training</i>).....	14
1. Pengertian Latihan	14
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	15
3. Model Latihan Daya Tahan.....	18
4. <i>Interval Training</i>	20
5. Pelaksanaan <i>Interval Training</i>	20
6. keuntungan Menggunakan <i>Interval Training</i>	22
D. Penelitian Yang Relevan.....	23
E. Kerangka Fikir.....	25
F. Hipotesis Penelitian	26

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian	28
	B. Variabel Penelitian	28
	C. Desain Penelitian.....	29
	D. rancangan penelitian	29
	E. Definisi Operasional Variabel	30
	F. Populasi dan Sampel	31
	1. Populasi.....	31
	2. Sampel	31
	G. Instrument Penelitian	32
	H. Teknik Pengumpulan Data.....	32
	I. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	59
	1. Deskripsi Data	49
	2. Hasil Analisis Data	57
	3. Pengujian Hipotesis	57
	1. Hipotesis 1.....	58
	2. Hipotesis 2.....	58
	B. Pembahasan.....	59
	1. Deskripsi Data	59
	2. Hasil Analisis Data	60
	3. Uji Hipotesis	61
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	63
	B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN		66