

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Olahraga Lari Jarak Pendek.....	7
B. Hakikat Metode <i>Interval Training</i>	10
C. Hakikat Daya Tahan Kardiovaskular	12
D. Pengaruh Latihan Metode <i>Interval</i> terhadap Peningkatan Kebugaran Pelari Jarak Pendek.....	16
E. Penelitian yang Relevan	18
F. Anggapan Dasar.....	20
G. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	22
B. Desain Penelitian	22
C. Definisi Operasional	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. <i>Treatment</i> Penelitian	26
G. Teknik Analisis Data Menggunakan SPSS	29
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	31
1. Deskripsi Data.....	31
2. Uji Prasyarat Analisis.....	34
3. Uji Hipotesis	35
B. Pembahasan	37
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN PENELITIAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Metode <i>Interval Training</i>	27
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Kapasitas Kardiovaskular (VO2max)	32
Tabel 4.2 Rangkuman Statistik Deskriptif <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> VO2max	34
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Levene Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	35
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Kapasitas Kardiovaskular (VO2max)	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Aktivitas olahraga lari dalam berbagai nomor perlombaan	9
Gambar 2.2 Ilustrasi latihan metode interval pada olahraga lari	11
Gambar 2.3 Grafik peningkatan VO ₂ max sebagai indikator kebugaran aerobik	13
Gambar 2.4 Sistem energi aerobik dan anaerob dalam aktivitas lari	15
Gambar 3.5 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	23
Gambar 3.6 Lintasan dan Pelaksanaan Bleep Test (20 Meter <i>Shuttle Run</i>)	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Identitas dan Profil Sampel Penelitian (N=20)	47
Lampiran 2. Tabulasi Data Mentah <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> VO2max (N=20).....	49
Lampiran 3. Penghitungan Statistik (Output SPSS)	51
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Universitas Galuh	52
Lampiran 5. Surat Keterangan Balasan Melaksanakan Penelitian dari SMAN 1 Sindangkasih	53
Lampiran 6. <i>Letter of Acceptance</i> (LoA) Jurnal Keolahragaan	54
Lampiran 7. Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian	55
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup Penulis	59