

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR SKEMA	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori.....	6
1. Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putri	
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
b. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Remaja Putri	7
c. Faktor Yang Mempengaruhi Jumlah Kapasitas Aerobic	9
2. Anatomi Fisiologi	12
3. Biomekanika Lari	15

4. Latihan.....	16
a. Pengertian Latihan Interval	16
b. Mekanisme Kerja Latihan Interval	18
c. Pelaksanaan Latihan Interval.....	19
5. Pengukuran Kapasitas Aerobik	21
a. Impairment	21
b. Fungsional	24
B. Kerangka Berpikir	27
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu	31
B. Metode Penelitian.....	31
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Konseptual.....	34
3. Definisi Operasional.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas	40
2. Uji Homogenitas	40
3. Uji Hipotesis	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	42
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	42
2. Data Hasil Penelitian.....	47
B. Uji Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Homogenitas	51
C. Pengujian Hipotesis	51

1. Uji Hipotesis I dan uji Hiotesis II	51
2. Uji Hipotesis III	54

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian	56
B. Keterbatasan yang Terjadi Selama Penelitian	62

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA..... 64

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Fisiologi Peredaran Darah.....	13
Gambar 2.2 <i>Interval Training</i>	17
Gambar 3.1 Cooper Test	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Jumlah Kapasitas Aerobik.....	9
Tabel 2.2 Program Latihan.....	21
Tabel 2.3 <i>VO₂max Reference Values</i>	26
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Olahraga dan Waktu.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	44
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	45
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Nilai VO ₂ max	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4.8 Uji Hipotesis I dan Uji Hipotesis II	52
Tabel 4.9 Uji Hipotesis III	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	43
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	45
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	46
Grafik 4.4 Nilai VO_2 max sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok Perlakuan I	48
Grafik 4.5 Nilai VO_2 max sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok Perlakuan II	49
Grafik 4.6 Perbandingan Rerata Nilai VO_2 max sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	49
Grafik 4.7 Rerata Nilai VO_2 max Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan 1 dan 2 Pada Uji Hipotesis 1 Dan 2	53
Grafik 4.8 Selisih Nilai VO_2 max Sesudah Diberikan Perlakuan Kelompok 1 dan 2 Pada Uji Hipotesis 3	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	29
Skema 2.2 Kerangka Konsep	30
Skema 3.1 Skema Metode Kelompok Perlakuan 1	32
Skema 3.2 Skema Metode Kelompok Perlakuan 2	32
Skema 3.3 Latihan Interval Lari jarak 60 meter	38
Skema 3.4 Latihan Interval Lari jarak 100 meter	39