

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. KERANGKA TEORI	
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Lompat Tali	11
3. Hakikat Kapasitas Aerobik	13
4. Hakikat Ekstrakurikuler SMK Yadika 2 jakarta	26
5. Hakikat Futsal	27
B. KERANGKA BERPIKIR	29
C. PENGAJUAN HIPOTESIS	30

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Tujuan Penelitian	31
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
	C. Metode Penelitian	31
	D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
	E. Instrumen Penelitian	34
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
	G. Teknik Analisa Data	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskriptif Data.....	38
	1. Deskripsi Data Pengukuran Kapasitas Aerobik	38
	2. Data Hasil Tes Awal Kapasitas Aerobik.....	39
	3. Data Hasil Tes Akhir Kapasitas Aerobik	41
	B. Pengajuan Hipotesa	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	44
	B. Saran	44
	DAFTAR PUSTAKA.....	46
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Pengukuran Kapasitas Aerobik	38
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kapasitas Aerobik	39
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kapasitas Aerobik.....	41
Tabel 4 Data Awal dan Akhir Perhitungan Kapasitas Aerobik.....	48
Tabel 5 Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Akhir Kapasitas Aerobik.....	51
Tabel 6 Data Kapasitas Aerobik untuk Perhitungan Uji-t	54

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Grafik Histogram Kapasitas Aerobik Maksimal Tes Awal.....	40
Gambar 2 Grafik Histogram Kapasitas Aerobik Maksimal Tes Akhir	42
Gambar 5 Tabel VO_2 max Bleep Tes.....	59
Gambar 6 Tabel VO_2 max Bleep Tes.....	60
Gambar 7 Foto Penelitian	63