

## DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan .....	i
Ringkasan .....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar.....	viii
Daftar Lampiran.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS.....</b>	
<b>8</b>	
A. KERANGKA TEORI .....	8
1. Hakikat Latihan .....	8
2. Hakikat Interval Training.....	22
3. Hakikat Lompat Tali.....	26
4. Hakikat Daya Tahan.....	29
5. Hakikat Olahraga Futsal.....	41
B. KERANGKA BERFIKIR .....	48
C. PENGAJUAN HIPOTESIS .....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	
<b>50</b>	
A. TUJUAN PENELITIAN.....	50
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	50

C. METODE PENELITIAN .....	51
D. POPULASI DAN TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL .....	52
E. DEFINISI KONSEPTUAL .....	53
F. DEFINISI OPERASIONAL .....	54
G. INSTRUMEN PENELITIAN .....	55
H. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	56
I. TEKNIK PENGOLAHAN DATA .....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	59
A. DESKRIPSI DATA.....	60
B. PENGUJIAN HIPOTESIS .....	68
C. KETERBATASAN MASALAH.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. KESIMPULAN .....	71
B. SARAN .....	71
LAMPIRAN.....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	114

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal Bleep Tes Kelompok Metode Latihan Interval Lari .....	61
Tabel 1.2. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir Bleep Tes Kelompok Metode Latihan Interval Lari .....	62
Tabel 1.3. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal Bleep Tes Kelompok Metode Latihan Interval Lompat Tali .....	65
Tabel 1.4. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir Bleep Tes Kelompok Metode Latihan Interval Lompat Tali .....	66
Tabel 1. Tabel Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari Club Futsal Putri Kota Tangerang. .	72
Tabel 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	73
Tabel 3. Data Tes Awal Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari dan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	78
Tabel 4. Data Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari dan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	82
Tabel 5. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	86
Tabel 6. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.. ..	89
Tabel 7. Tabel Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir metode latihan <i>Interval</i> Lari dan metode latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) .....	93
Tabel 8. Program Metode Latihan Interval Lari.....	95

Tabel 9. Tabel Kecepatan Bleep Test.....	103
Tabel 10. Hasil Tes Awal Bleep Tes pada Kelompok Metode latihan Interval Lari.....	104
Tabel 11. Program Metode Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>skipping rope</i> ).....	105
Tabel 12. Hasil VO Max Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Tes.....	113

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gambar Grafik Histogram Data Tes Awal Bleep Tes Metode Interval Lari.....	62
Gambar 1.2 Gambar Grafik Histogram Data Tes Akhir Bleep Tes Metode Interval Lari.....	63
Gambar 1.3 Gambar Grafik Histogram Data Tes Awal Bleep Tes Metode Interval Lompat Tali.....	66
Gambar 1.4 Gambar Grafik Histogram Data Tes Akhir Bleep Tes Metode Interval Lompat Tali.....	67
Gambar 3.4 Jarak Tempuh Lari Pada Kelompok Interval Lari Yang Hasil Bleep Tesnya Level 5.....	105

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	72
Lampiran 2. Tabel 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	73
Lampiran 3. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	74
Lampiran 4. Tabel 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	78
Lampiran 5. Perhitungan Tes Awal Metode Latihan <i>Interval</i> Lari dan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	79
Lampiran 6. Tabel 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	82
Lampiran 7. Perhitungan Tes Akhir Metode Latihan <i>Interval</i> Lari dan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ).....	83
Lampiran 8. Tabel 5. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lari Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	86
Lampiran 9. Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir metode latihan <i>Interval</i> Lari .....	87
Lampiran 10. Tabel 6. Data Tes Awal dan Tes Akhir Bleep Test Pada Kelompok Metode Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ) Club Futsal Putri Kota Tangerang.....	89
Lampiran 11. Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Interval</i> Lompat Tali ( <i>Skipping Rope</i> ).....	90
Lampiran 12. Data Penghitungan Selisih.....	91

Lampiran 13. Tabel 8. Program Metode Latihan Interval Lari.....	95
Lampiran 14. Menentukan Intensitas Latihan Menggunakan Kecepatan Berlari Maximal Aerobic Speed (MAS).....	102
Lampiran 15. Tabel 11. Program Metode Latihan <i>Interval</i> / Lompat Tali.....	103
Lampiran 16. Tabel 12. Hasil VO2 Max Tes Awal dan Tes Akhir.....	113