

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II : KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori	
1. Hakikat Latihan .....	10
2. Hakikat <i>Circuit Training</i> .....	15
3. Hakikat <i>Interval Training</i> .....	17
4. Hakikat Daya Tahan Jantung Paru .....	19
5. Hakikat Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup....	26
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Pengajuan Hipotesis .....	28
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29

C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Teknik Pengambilan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	33

**BAB IV : HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Hipotesis .....	44
C. Keterbatasan Masalah .....	46

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Interval Training</i> .....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Interval Training</i> .....	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Circuit Training</i> .....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Circuit Training</i> .....	43
Tabel 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Interval Training</i> siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Citeureup .....	50
Tabel 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Circuit Training</i> siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Citeureup .....	51
Tabel 3. Data Awal metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.....	56
Tabel 4. Data Akhir metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.....	60
Tabel 5. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir metode latihan Interval Training....	64
Tabel 6. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Circuit Training ....	67
Tabel 7. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir metode latihan <i>Inetrval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	70
Tabel 8. Program Pelaksanaan Perlakuan Metode Latihan <i>Interval</i> <i>Training</i> dan Metode Latihan <i>Circuit Training</i> .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Histogram Data Tes Awal <i>Interval Training</i> .....	39
Gambar 2. Grafik Histogram Data Tes Akhir Interval Training.....	40
Gambar 3. Grafik Histogram Data Tes Awal <i>Circuit Training</i> .....	42
Gambar 4. Grafik Histogram Data Tes Akhir <i>Circuit Training</i> .....	44
Gambar 5. Latihan <i>Circuit Training</i> .....	82
Gambar 6. Latihan <i>Circuit Training</i> .....	82
Gambar 7. Latihan <i>Interval Training</i> .....	82
Gambar 8. Latihan <i>Circuit Training</i> .....	82
Gambar 9. Tes Awal Latihan Daya Tahan Jantung Paru.....	83
Gambar 10. Tes Awal Latihan Daya Tahan Jantung Paru.....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Interval Training</i> siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.....	50
Lampiran 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Circuit Training</i> siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.....	51
Lampiran 3. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	52
Lampiran 4. Data Awal metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	56
Lampiran 5. Perhitungan Tes Awal metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	57
Lampiran 6. Data Akhir metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	60
Lampiran 7 Perhitungan Tes Akhir metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	61
Lampiran 8. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir <i>Interval Training</i> .....	64
Lampiran 9. Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir metode latihan <i>Interval Training</i> .....	64
Lampiran 10. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir <i>Interval Training</i> .....	67
Lampiran 11. Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	67
Lampiran 12. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir metode latihan <i>Interval Training</i> dan metode latihan <i>Circuit Training</i> .....	70

Lampiran 13. Program Pelaksanaan Perlakuan Metode Latihan <i>Interval Training</i> dan Metode Latihan <i>Circuit Training</i> .....	72
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan .....	82