

## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Pembatasan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	5
A. Kerangka Teoretis .....	5
1. Hakikat Latihan .....	5
2. Metabolisme Energi .....	9
3. Sistem Sirkulasi .....	19
4. Hakikat Joging .....	21
5. Hakikat Sprint 60 Meter .....	24
6. Perkenaan Otot .....	28
7. Efek Psikologis dan Fisiologis Joging dan Sprint .....	33
8. Hakikat Konsentrasi .....	37
9. Hakikat PASKIBRAKA .....	42
B. Kerangka Berpikir .....	45
C. Pengajuan Hipotesis .....	47

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Tujuan Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu .....	48
C. Metode Penelitian .....	48
D. Populasi dan Sampel .....	50
E. Instrumen Penelitian .....	50
F. Teknik Pengumpulan Data .....	52
G. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>
A. Deskripsi Data .....	55
B. Pengujian Hipotesis .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan Jalan, Jalan Cepat, Joging, dan Lari .....	23
Tabel 2.2 Contoh Sesi Latihan Sprint Untuk Kapasitas Aerobik ...	27
Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Konsentrasi .....	52
Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian tes awal dan tes akhir .....	45
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tes awal .....	46
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tes akhir .....	47



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model Untuk Latihan Ketahanan Dalam Daya Tahan Atlet	10
Gambar 2.2 Sumber Energi Utama Dalam Aktivitas Olahraga .....	14
Gambar 2.3 Darah Mengalir Melalui Bilik .....	20
Gambar 2.4 Pertukaran Oksigen di Paru-Paru .....	20
Gambar 2.5 Gerak Dasar Joging .....	22
Gambar 2.6 Gerak Dasar Sprint .....	18
Gambar 2.7 Gerak Dasar Joging, Lari .....	28
Gambar 2.8 Lengan Atas : (a) belakang (b) depan .....	25
Gambar 2.9 Alur Proses Terjadinya Konsentrasi.....	38
Gambar 3.1 <i>Concentration Grid Test</i> .....	51
Gambar 3.2 Contoh Pengisian <i>Concentration Grid Test</i> .....	53
Gambar 4.1 Grafik Histogram hasil tes awal konsentrasi .....	56
Gambar 4.2 Grafik Histogram hasil tes akhir konsentrasi .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran	1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Konsentrasi Pada Paskibraka Kota Depok.....	52
Lampiran	2. Langkah-Langkah Penghitungan Distribusi Frekuensi Tes Awal Konsentrasi .....	54
Lampiran	3. Langkah-Langkah Penghitungan Distribusi Frekuensi Tes Akhir Konsentrasi .....	55
Lampiran	4. Lampiran 4. Data Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Konsentrasi Pada Paskibraka .....	56
Lampiran	5. Perhitungan Data Awal Dan Akhir Tes Konsentrasi ...	58
Lampiran	6. Teknik Perhitungan Uji-T Tes Konsentrasi .....	60
Lampiran	7. Program Latihan Joging 30 Menit .....	74
Lampiran	8. Program Latihan Sprint 60 Meter .....	75
Lampiran	9. Foto Dokumentasi .....	76
Lampiran	10. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian .....	80
Lampiran	11. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian .....	81