

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS	8
A. Kerangka Teoretis	8
1. Latihan	8
2. Daya Tahan	16
3. Lari	22
4. Interval Training	24
5. <i>Maximum Aerobic Speed (MAS)</i>	27
6. <i>Running with the ball</i>	32
B. Kerangka Berpikir	38
C. Pengajuan Hipotesis	39

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	41
	A. Tujuan Penelitian	41
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
	C. Metode Penelitian	42
	D. Populasi dan teknik pengambilan sampel.....	44
	E. Instrumen Penelitian	46
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
	G. Teknik Pengolahan Data.....	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
	A. Deskripsi Data.....	49
	1. Hasil Data Tes Awal <i>Running With The Ball</i>	49
	2. Hasil Data Tes Akhir Metode <i>Running With The Ball</i> ...	50
	3. Hasil Data Tes Awal Metode Lari Interval Panjang	52
	4. Hasil Data Tes Akhir Metode Lari Interval Panjang	53
	B. Pengujian Hipotesis	54
	C. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	61
	A. Kesimpulan	61
	B. Saran	62
	DAFTAR PUSTAKA	64