

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Peneltian.....	8
E. Batasan Penelitian .....	9
F. Batasan Istilah .....	10
G. Asumsi Dasar .....	11

H. Hipotesis .....	13
I. Metode Penelitian.....	13

## **BAB II TINJAUAN TEORITIS**

A. Hakikat Kemampuan Fisik.....	14
B. Hakikat Kemampuan Dinamis Anaerobik.....	16
C. Hakikat Metode Latihan.....	21
D. Metode Latihan Kemampuan Dinamis Anaerobik .....	23
E. Hakikat Pelatihan Harness .....	25
F. Bentuk-Bentuk Latihan Harness .....	29
G. Dampak Pelatihan Harness .....	32

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	
1. Populasi.....	36
2. Sampel .....	36
C. Penentuan Kelompok Sampel.....	38
D. Desain Penelitian.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Validitas Rancangan.....	41
G. Pelaksanaan Latihan	
1. Latihan Pemanasan.....	44
2. Latihan Inti .....	44

3. Latihan Pendinginan dan Evaluasi.....	45
H. Prosedur Pengolahan Data .....	45

**BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Persyaratan Analisa	
Uji Normalitas.....	51
C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	52
1. Uji t Pada Peningkatan Kemampuan	
a. Speed.....	53
b. Agility .....	54
c. Power .....	55
d. Power Endurance .....	56
e. Speed Endurance.....	57
f. Uji t Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik.....	58
D. Diskusi Temuan .....	59

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	64

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Struktur Pendukung Prestasi .....	3
1.2 Pelatihan Harness .....	5
2.1 Respirasi Selular .....	17
2.2 Constant Anaerobik .....	20
2.3 Power Speed Harness .....	26
2.4 Alat Untuk Pelatihan Harness .....	28
2.5 Gerakan Harness .....	28
2.6 Bentuk Latihan Kecepatan “Speed” .....	31
2.7 Bentuk Latihan Daya Tahan “Endurance” .....	32
2.8 Bentuk Latihan Agility “Side Step” .....	32
3.1 Desain One Group Pretest and Posttest Design .....	39
3.2 Langkah-Langkah Penelitian .....	40
4.1 Peningkatan Keseluruhan .....	52
4.2 Peningkatan Kemampuan Speed .....	53
4.3 Peningkatan Kemampuan Agility .....	54

4.4	Peningkatan Kemampuan Power .....	55
4.5	Peningkatan Kemampuan Power Endurance .....	56
4.6	Peningkatan Kemampuan Speed Endurance.....	57
4.7	Peningkatan Kemampuan Anaerobik.....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1977-2009) .....	3
2. Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Varians dari TES AWAL KEMAMPUAN DINAMIS ANAEROBIK .....	50
3. Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Varians dari TES AKHIR KEMAMPUAN DINAMIS ANAEROBIK .....	50
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	51

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Perubahan Kemampuan “Speed” .....	59
2. Grafik Perubahan Kemampuan “Agility” .....	60
3. Grafik Perubahan Kemampuan “ Power” Tungkai Kanan dan Kiri.....	61
4. Grafik Perubahan Kemampuan “ Power Endurance” Tungkai Kanan dan Kiri.....	61
5. Grafik Perubahan Kemampuan “ Speed Endurance” .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Harness .....	66
2. Hasil Tes Fisik Data Awal dan Akhir .....	78
3. Data Kemampuan Dinamis Anaerobik .....	82
4. Korelasi antara hasil tes awal dan tes akhir keseluruhan .....	83
5. Nilai persentil untuk distribusi t .....	89
6. Nilai persentil untuk distribusi z .....	90
7. Nilai kritis L untuk uji Liliefors .....	91
8. Surat Keputusan Dekan FPOK .....	92
9. Foto Penelitian .....	97
10. Riwayat Hidup .....	100