

## 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>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Batasan Penelitian .....	10
F. Batasan Istilah .....	11
G. Anggapan Dasar .....	13
H. Hipotesis .....	14
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS .....</b>	<b>15</b>
A. Hakikat Kemampuan Fisik .....	15

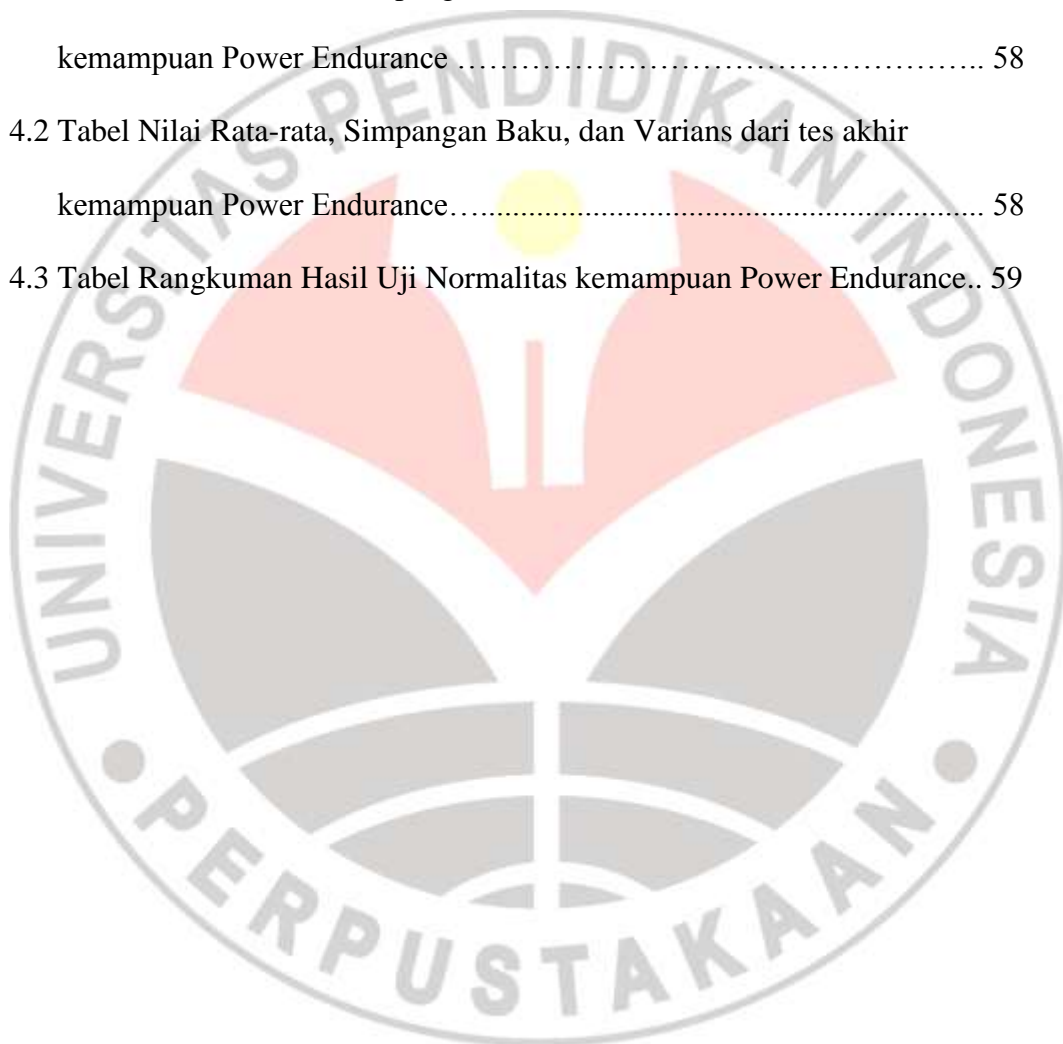
B. Hakikat Kemampuan Power .....	19
C. Hakikat Kemampuan Endurance .....	22
D. Hakikat Power Endurance .....	24
E. Metode Latihan Power Endurance .....	27
F. Hakikat Metode Latihan .....	30
G. Hakikat Pelatihan Harness .....	32
H. Bentuk-bentuk Latihan Harness .....	38
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Metode Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	43
C. Penentuan Kelompok Sampel .....	45
D. Desain Penelitian .....	45
E. Instrumen Penelitian .....	46
F. Validitas Rancangan .....	47
G. Pelaksanaan Latihan .....	49
H. Prosedur Pengolahan Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Pengolahan Data .....	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	58
C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	59
D. Diskusi Penemuan .....	62

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>94</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Tabel Training Parameter .....	6
2.1 Tabel Training Parameter .....	25
4.1 Tabel Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari tes awal kemampuan Power Endurance .....	58
4.2 Tabel Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari tes akhir kemampuan Power Endurance .....	58
4.3 Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas kemampuan Power Endurance..	59



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Gambar Bentuk Latihan Harness .....	7
2.1 Gambar Otot Tungkai .....	21
2.2 Gambar Pelatihan Harness .....	33
2.3 Gambar Otot Tungkai .....	35
2.4 Gambar Modifikasi Alat untuk Pelatihan Harness .....	36
2.5 Gambar Gerakan Harness .....	37
2.6 Gambar Pelatihan Harness .....	37
2.7 Gambar Bentuk Latihan Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	40
2.8 Gambar Bentuk Latihan Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ) .....	40
2.9 Gambar Bentuk Latihan Agility ( <i>Side Step</i> ) .....	41
3.1 Gambar Desain Penelitian The One Group Pretest and Posttest Design .	45
3.2 Gambar Langkah-langkah Penelitian .....	46

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Grafik Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis .....	60
4.2 Grafik Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis .....	62
4.3 Grafik Perubahan Kemampuan Power Endurance Tungkai Kanan dan Kiri .....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Harness Pertemuan 1 .....	69
2. Program Latihan Harness Pertemuan 2 .....	70
3. Program Latihan Harness Pertemuan 3 .....	71
4. Program Latihan Harness Pertemuan 4 .....	72
5. Program Latihan Harness Pertemuan 5 .....	73
6. Program Latihan Harness Pertemuan 6 .....	74
7. Program Latihan Harness Pertemuan 7 .....	75
8. Program Latihan Harness Pertemuan 8 .....	76
9. Program Latihan Harness Pertemuan 9 .....	77
10. Program Latihan Harness Pertemuan 10 .....	78
11. Program Latihan Harness Pertemuan 11 .....	79
12. Program Latihan Harness Pertemuan 12 .....	80
13. Hasil Tes Fisik (Data Awal dan Data Akhir) .....	81
14. Hasil Kemampuan Power Endurance .....	84
15. Korelasi Antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan Power Endurance .....	85
16. Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	88
17. Nilai Persentil Untuk Distribusi z .....	89
18. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	90
19. Foto Dokumentasi Penelitian .....	91