

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Hakikat Kemampuan Fisik	8
B. Hakikat Kemampuan <i>Power Endurance</i>	11
C. Hakikat Metode Latihan	16
D. Hakikat Metode Latihan <i>Interval dan Repetisi</i>	18
E. Hakikat Pelatihan <i>Harness</i>	20
F. Macam-Macam <i>Harness</i>	22
G. Bentuk-Bentuk Pelatihan Harness	24
H. Anggapan Dasar	25
I. Hipotesis Penelitian	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian	29
B. Populasi Penelitian	29
C. Sampel Penelitian	30
D. Desain Penelitian.....	30
E. Instrumen Penelitian	32
F. Definisi Operasional	33
G. Pelaksanaan Latihan	34
H. Modifikasi Alat Harness	37

I. Teknik Pengumpulan Data.....	38
J. Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....	43
A. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	43
B. Diskusi Temuan.....	47
BAB V KESIMPULAN dan SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55