

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Batasan penelitian	9
F. Struktur Organisasi.....	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
A. Kemampuan Fisik.....	11
1. Latihan Kondisi Fisik	12
2. Komponen Kondisi Fisik.....	15
B. Kemampuan <i>Power Endurance</i>	19
C. Metode latihan	26

D. Metode latihan <i>Power Endurance</i>	32
E. Pelatihan <i>Tabata</i>	33
F. Bentuk-bentuk Pelatihan <i>Tabata</i>	36
G. Anggapan Dasar	39
H. Hipotesis	41
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	42
A. Metode Penelitian	42
B. Populasi Penelitian	43
C. Sampel Penelitian	43
D. Desain Penelitian	44
E. Intrumen Penelitian	45
F. Definisi Operasional	48
G. Pelaksanaan Latihan	49
H. Teknik Pengumpulan Data	53
I. Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Analisis Data	56
1. Hasil Pengolahan Data	56
2. Uji Normalitas	57
3. Pengujian Hipotesis	58
B. Diskusi Temuan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65

LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	129

Diyana Herlina, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan power endurance
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Desain Penelitian One Group Pretest Posttest.....	44
3.2. Kisi-kisi Program Latihan.....	51
3.3. Program Latihan Tabata	52
3.4. Parameter Program Latihan Berdasarkan Hasil Data Tes.....	52
4.1. Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal	56
4.2. Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	57
4.3. Hasil Pengujian Lilliefors	57
4.4. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi peningkatan hasil	59

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1. Langkah-langkah Penelitian.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1. Struktur Pendukung Prestasi.....	2
2.1. Otot Tungkai	21
2.2. Terjadinya Proses Kontraksi Otot	23
2.3. Kombinasi lebih Spesifik diantara Kemampuan Biomotor yang Dominan.....	24
2.4. Aturan Norma Latihan.....	31
2.5. <i>Step Up</i>	37
2.6. <i>Hurdle Jump</i>	38
2.7. <i>Running Stairs</i>	38
3.1. Tes 10 <i>Hop</i>	46

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Batas Penerimaan dan Penolakan.....	59
4.2. Batas Penerimaan dan Penolakan.....	60
4.3. Perbandingan Tes Awal dan Akhir pada Tungkai Kanan.....	61
4.4. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir pada Tungkai Kiri.....	61
4.5. Perbandingan Tes Awal dan Akhir.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengesahan Judul	69
2. Surat Izin Penelitian	74
3. Surat Balasan UKM.....	75
4. Hasil Tes Awal	76
5. Hasil Tes Akhir.....	77
6. Tes Awal dan Akhir pada Tungkai Kanan dan Kiri	78
7. Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir pada Tungkai	80
8. Menghitung Rata-rata Data Hasil Tes	81
9. Grafik Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir	83
10. Menghitung Simpangan Baku Data Hasil Tes	84
11. Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Awal.....	86
12. Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Akhir	87
13. Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	89
14. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	90
15. Nilai Persentil Distribusi Z.....	91
16. Nilai Persentil Distribusi t	92
17. Program Latihan	93
18. Data Pencapaian Latihan5	109
19. Dokumentasi Foto Tes Awal Kanan dan Kiri 10 Hop	121
20. Dokumentasi Foto Tes Akhir Kanan dan Kiri 10 Hop.....	123
21. Dokumentasi Foto Pendahuluan.....	125
22. Dokumentasi Foto Latihan Inti.....	126
23. Dokumentasi Foto Penutup	128