DAFTAR ISI

ABSTRAK.....i

KATA PENGANTAR.....ii

UCAPAN TERIMAKASIH.....iii

DAFTAR ISI.....v

DAFTAR TABEL.....vii

DAFTAR BAGAN.....viii

DAFTAR GRAFIK.....ix

DAFTAR GAMBAR.....x

DAFTAR LAMPIRAN.....xi

BAB I PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang Penelitian.....1
B. Masalah Penelitian.....5
C. Tujuan Penelitian.....5
D. Manfaat Penelitian.....6
E. Batasan Penelitian.....6
F. Batasan Istilah.....6
G. Struktur Organisasi.....7

BAB II TINJAUAN TEORITIS.....9

A. Prinsip-prinsip Latihan.....9
B. Densitas Latihan.....12
C. Kemampuan Fisik.....14
D. Komponen Kondisi Fisik dalam Olahraga.....17
E. Kecepatan (*Speed*) dalam Olahraga.....19
F. Latihan Kecepatan.....20
G. Kecepatan Dalam Sepakbola.....22
H. Kerangka Pemikiran.....27
I. Hipotesis Penelitian.....29

BAB III METODE PENILITIAN.....30

A. Metode Penelitian.....30
B. Populasi dan Sampel.....31
C. Desain Penelitian.....32
D. Instrumen Penelitian.....34

E. Pelaksanaan Latihan.....36
F. Prosedur Pengolahan Data.....37

BAB IV HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN PENELITIAN...41

A. Hasil Penelitian.....41
B. Diskusi Temuan.....51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....55

A. Kesimpulan Penelitian.....55
B. Saran.....55

DAFTAR PUSTAKA.....57

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....59

RIWAYAT PENULIS.....

DAFTAR TABEL

2.1. Waktu Istirahat Atlet Densitas Latihan 3 Hari per Minggu Dengan Durasi Latihan 120 Menit.....13
2.2. Sistem Energi Anaerobik Alaktasit dan Laktasit.....17
3.1. Penghitungan ANAVA.....38
4.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kecepatan Sprint 30 Meter (m/s).....41
4.2. Hasil Tes Sprint 30 Meter Kelompok Densitas Latihan 3x per Minggu.....42
4.3. Hasil Tes Sprint 30 Meter Kelompok Densitas Latihan 4x per Minggu.....43
4.4. Hasil Tes Sprint 30 Meter Kelompok Densitas Latihan 5x per Minggu.....44
4.5. Hasil Penghitungan Homogenitas.....46
4.6. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal.....47
4.7. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir.....47
4.8. Hasil Uji t Kelompok Densitas Latihan 3x per Minggu.....48
4.9. Hasil Uji t Kelompok Densitas Latihan 4x per Minggu.....49
4.10. Hasil Uji t Kelompok Densitas Latihan 5x per Minggu.....50
4.11. Hasil Uji ANOVA Ketiga Kelompok Densitas Latihan Setelah Perlakuan.50

DAFTAR BAGAN

2.1. Bagan Pembentukan Daya (Energi Anaerobik dan Aerobik).....16
2.2. Peningkatan Persentase Latihan Kondisi Fisik.....20
3.1. Desain Penelitian.....33
3.2. Langkah-Langkah Penelitian.....34

DAFTAR GRAFIK

2.1. Asas Overkompensasi.....11
4.1. Peningkatan Sprint Kelompok Latihan 3x per Minggu.....42
4.2. Peningkatan Sprint Kelompok Latihan 4x per Minggu.....43
4.3. Peningkatan Sprint Kelompok Latihan 5x per Minggu.....44
4.4. Asas Overkompensasi.....50

DAFTAR GAMBAR

2.1. 10 Atlet Sepakbola Memiliki Kemampuan Berlari Tercepat.....23
3.1. Tes Kecepatan Lari (Lari *Sprint* 30 Meter).....35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Pre Test, Post Test, & Peningkatan Hasil latihan.....58
2. Penghitungan Rata-Rata ($\overline{X}$),Simpangan Baku (S) & Varians (S^2) Tes Awal.....60
3. Penghitungan Rata-Rata ($\overline{X}$),Simpangan Baku (S) & Varians (S^2) Tes Akhir.....64
4. Uji Normalitas (Uji Liliefors) Tes Awal.....67
5. Uji Normalitas (Uji Liliefors) Tes Akhir.....69
6. Uji Homogenitas (Uji F tabel) Tes awal.....71
7. Uji Homogenitas (Uji F tabel) Tes Akhir.....72
8. Uji Hipotesis 1.....73
9. Uji Hipotesis 2.....75
10. Uji Hipotesis 3.....77
11. Uji Hipotesis 4.....79
12. Program Latihan.....81
13. Dokumentasi.....99
14. Surat-surat.....108