

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Mamfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Hakikat Kemampuan Fisik.....	7
B. Hakikat Kemampuan Daya Tahan Kecepatan <i>Speed Endurance</i> .....	9
C. Hakikat Metode Latihan.....	13
D. Hakikat Metode Latihan Interval.....	16
E. Hakikat Pelatihan Tabata.....	18
F. Bentuk-Bentuk Latihan Tabata.....	18
G. Anggapan Dasar.....	19
H. Hipotesiss.....	21
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	22
B. Populasi.....	22
C. Sampel Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Definisi Operasional.....	26
G. Pelaksanaan Latihan.....	27
H. Teknik Pengumpulan Data.....	32
I. Analisis Data.....	32

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pengolahan Data.....	35
1. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	35
2. Uji Normalitas.....	36
3. Pengujian Hipotesis.....	36
B. Diskusi Penemuan.....	39
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	 43
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Latihan Daya Tahan Anaerobik Alaktasid	12
3.1	<i>Minimum recovery time</i>	28
3.2	Program Latihan Tabata	29
3.3	Parameter Program Latihan Berdasarkan Hasil Tes	30
3.4	Kisi-kisi Program Latihan Tabata	30
4.1	Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal	35
4.2	Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	35
4.3	Hasil Pengujian <i>Lilliefors</i>	36
4.4	Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil	38
4.5	Hasil Kemampuan <i>Speed Endurance</i>	39

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Lapangan Tes 150 Meter	25

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR GRAFIK

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
4.1	Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	38
4.2	Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis Hasil Pengolahan	38
4.3	Perbandingan Tes Awal dan tes Akhir	41

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>		<b>Halaman</b>
1	Surat Keputusan Pengesahan Judul.....	45
2	Surat Ijin Penelitian.....	49
3	Surat Balasan UKM.....	50
4	Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	51
5	Grafik Perbandingan pada Tes Awal dan Akhir.....	52
6	Menghitung Rata-Rata Data Hasil Tes .....	53
7	Menghitung Simpangan Baku Data Hasil Tes.....	55
8	Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Awal.. .....	57
9	Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Akhir.....	58
10	Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	60

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

11	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	61
12	Nilai Z.....	62
13	Nilai Distribusi t.....	63
14	Program Latihan <i>Tabata</i> .....	64
15	Laporan Hasil Program Latihan.....	80
16	Bentuk Latihan <i>Tabata</i> .....	92
17	Dokumentasi Foto.....	94

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)