

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. Masalah masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Pengertian Latihan	8
B. Kemampuan Fisik	9
C. Sumber Energi	10
D. Hakikat Kemampuan <i>Speed</i>	11
E. Hakikat Metode Latihan <i>Interval</i> dan <i>Repetisi</i>	13
F. Hakikat Pelatihan <i>Harness</i>	15
G. Modifikasi Alat <i>Harness</i>	17
H. Macam-macam <i>Harness</i>	18
I. Bentuk-bentuk Latihan <i>Harness</i>	20
J. Anggapan Dasar	22
K. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Lokasi dan Sampel Penelitian	24
B. Desain Penelitian.....	25
C. Metode Penelitian	26
D. Definisi Operasional	27
E. Instrumen Penelitian	29
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Analisis Data	31

Yunita Sari, 2014

DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SPEED

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

BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....	35
A. Analisis Data.....	35
B. Diskusi Temuan.....	40
BAB V KESIMPULAN dan SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88