

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	12
E. Kegunaan Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	14
A. Kajian Pustaka	14
1. Hakikat Kemampuan Fisik	14
2. Hakikat Kemampuan Aerobik	19
3. Hakikat Kemampuan Dinamis Anaerobik	21
4. Hakikat Metode Latihan Interval dan Repetisi	26
5. Hakikat Pelatihan Harness	28
6. Bentuk-bentuk Latihan Harness	33
7. Dampak Pelatihan Harness	38
B. Kerangka Pemikiran	38
C. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	49
1. Validitas Internal	51
2. Validitas Eksternal	51
D. Teknik Pengambilan Sampel	52
E. Instrumen Penelitian	55
1. Kemampuan Aerobik	55
2. Kemampuan Anaerobik yang terdiri dari tes	60

DAFTAR ISI (Lanjutan)

	Halaman
F. Teknik Analisis Data.....	68
G. Hipotesis Statistik.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN	73
A. Deskripsi Data	73
B. Pengujian Persyaratan Analisis	82
C. Pengujian Hipotesis	86
D. Pembahasan Hasil Temuan Penelitian	91
E. Ulasan Penemuan Penelitian.....	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	111
RIWAYAT HIDUP.....	210

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Sistem Energi dalam Kemampuan Anaerobik	25
2.2. Rangkuman Berat Ban <i>Harness</i> Berdasarkan Perhitungan Berat Badan	30
3.1 Waktu Pemulihan Minimum.....	45
3.2. Langkah-Langkah Penelitian	47
3.3. Jadwal Penelitian.....	48
3.4. Prediksi Nilai VO ₂ max dengan Modifikasi <i>Bleep Tes</i> dalam Menit dan Detik	57
4.1. Rangkuman Hasil Perhitungan Jumlah Nilai Keseluruhan masing-Masing Kelompok, Jumlah Kuadrat dari jumlah nilai, Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Jumlah Sampel.....	74
4.2. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians dari Tes Awal Kemampuan Dinamis Anaerobik.....	75
4.3. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians dari Tes Akhir Kemampuan Dinamis Anaerobik.....	75
4.4. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik secara Keseluruhan dengan Metode latihan Interval	76
4.5. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik secara Keseluruhan dengan Metode latihan Repetisi.....	77
4.6. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik dengan Metode Latihan Interval bagi Atlet yang Mempunyai Kapasitas Aerobik Tinggi	78
4.7. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik Metode latihan Interval bagi atlet yang Mempunyai Kapasitas Aerobik Rendah.....	79

DAFTAR TABEL (Lanjutan)

Tabel	Halaman
4.8. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik dengan Metode Latihan Repetisi bagi atlet yang Mempunyai Kapasitas Aerobik Tinggi.....	80
4.9. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik Metode latihan Repetisi bagi atlet yang Mempunyai Kapasitas Aerobik Rendah.....	81
4.10. Rangkuman Uji Normalitas.....	83
4.11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	84
4.12. Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Uji Signifikansi Koefesien Korelasi	84
4.13. Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas dan Uji Signifikansi Koefesien Korelasi	85
4.14. Analisis variansi dari Perbedaan Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik antara Metode Latihan Interval dengan Metode Latihan Repetisi secara Keseluruhan	87
4.15. Rangkuman hasil Uji Tukey.....	89
4.16. Nilai Rata-rata pada Setiap Komponen Fisik	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Struktur Pendukung Prestasi	15
2.2. <i>Biomotor Abilities</i>	17
2.3. Respirasi Anaerobik Pada Manusia	22
2.4. Pelatihan <i>Harness</i>	28
2.5. Pengukuran Berat Beban <i>Harness</i> (Ban Mobil).....	31
2.6. Alat untuk Pelatihan <i>Harness</i>	32
2.7. Bentuk Latihan Kecepatan (<i>Speed</i>).....	35
2.8. Bentuk Latihan Kelincahan (<i>Agility</i>) (a). <i>Side Step</i> , (b). <i>Full Carioca</i> , (c). <i>Cross Over Skipping</i>	36
2.9. Bentuk Latihan <i>Power</i> (a). <i>Bunny Jump</i> , (b). <i>Scissors Jump</i> , (c). <i>Bounding</i>	37
2.10. Bentuk Latihan <i>Speed Endurance</i> (<i>Interval Sprints</i>)	37
3.1. Desain Penelitian.....	49
3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	50
3.3. Pembagian Kelompok Berdasarkan Rangkaing Tes Kapasitas Aerobik	54
3.4. Matrik Pengelompokan Eksperimen.....	55
3.5. Diagram Lapangan Tes Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	59
3.6. Diagram Lapangan Tes 20 meter <i>dash sprint</i>	61
3.7. Diagram Lapangan Tes <i>Shuttle Run</i> 4 m x 5 rep	63
3.8. Diagram Lapangan Tes 3 <i>Hop</i>	65
3.9. Diagram Lapangan Tes 10 <i>Hop</i>	67
3.10. Diagram Lapangan Tes 150 Meter.....	68

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1. Perubahan Kemampuan Dinamis Anaerobik secara Keseluruhan dengan Metode Latihan Interval	76
4.2. Perubahan Kemampuan Dinamis Anaerobik secara Keseluruhan dengan Metode Latihan Repetisi.....	78
4.3. Perubahan Kemampuan Dinamis Anaerobik dengan Metode latihan Interval bagi Atlet yang mempunyai Kapasitas Aerobik Tinggi	79
4.4. Perubahan Kemampuan Dinamis Anaerobik Metode latihan Interval bagi Atlet yang mempunyai Kapasitas Aerobik Rendah	80
4.5. Perubahan Kemampuan Dinamis Anaerobik dengan Metode latihan Repetisi bagi Atlet yang mempunyai Kapasitas Aerobik Tinggi.....	81
4.6. Perubahan Kemampuan Dinamis Anaerobik Metode latihan Repetisi bagi Atlet yang mempunyai Kapasitas Aerobik Rendah	82
4.7. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Kecepatan (Speed) Keseluruhan Kelompok	95
4.8. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Kelincahan (Agility) Keseluruhan Kelompok	96
4.9. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kaki Kanan Kemampuan <i>Power Tungkai</i> Keseluruhan Kelompok.....	97
4.10. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kaki Kiri Kemampuan <i>Power Tungkai</i> Keseluruhan Kelompok.....	97
4.11. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Gabungan Kemampuan <i>Power Tungkai</i> Keseluruhan Kelompok.....	98
4.12. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kaki Kanan Kemampuan <i>Power Endurance</i> Keseluruhan Kelompok.....	98
4.13. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kaki Kiri Kemampuan <i>Power Endurance</i> Keseluruhan Kelompok.....	99
4.14. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan <i>Power Endurance</i> Keseluruhan Kelompok	99

DAFTAR GRAFIK (Lanjutan)

Grafik	Halaman
4.15. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan <i>Speed Endurance</i> Keseluruhan Kelompok	100
4.16. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Tinggi Metode Latihan Interval	101
4.17. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Tinggi Metode Latihan Repetisi.....	101
4.18. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Rendah Metode Latihan Interval	101
4.19. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Rendah Metode Latihan Repetisi.....	102
4.20. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Tinggi.....	102
4.21. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Rendah	102
4.22. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Dinamis Anaerobik Keseluruhan Kelompok.....	103
4.22. Hasil Tes Fisik (tes awal dan tes akhir) Kemampuan Aerobik Keseluruhan Kelompok.....	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal Kegiatan	111
2. Petunjuk Pelaksanaan Metode Latihan	112
3. Program Latihan.....	114
4. Data Hasil Tes Awal	128
5. Data Hasil Tes Akhir.....	129
6. Data Hasil Latihan Kemampuan Dinamis Anaerobik Setiap Kelompok Eksperimen.....	130
7. Data Berat Beban Harness Ban Sesuai Dengan Berat Badan Sampel	131
8. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Komponen Fisik Kecepatan (Speed)	132
9. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Komponen Fisik Kelincahan (Agility).....	133
10. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Komponen Fisik Power Tungkai	134
11. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Komponen Fisik Power Endurance	135
12. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Komponen Fisik Speed Endurance.....	136
13. Data Hasil Tes Kemampuan Anaerobik Keseluruhan Kelompok Speed (Dash 20 m Sprint Test), Agility (Shuttle Run 4 m x 5 Repetisi Test), Power Tungkai (3 Hop Test), Power Endurance (10 Hop Test), Speed Endurance (150 m run Test).....	137
14. Perhitungan Uji Validitas Tes 20 Meter Dash Sprint Mengukur Kemampuan Kecepatan (Speed).....	138
15. Perhitungan Uji Validitas Tes Shuttle run 4 m x 5 Rep Mengukur Kemampuan Kelincahan (Agility)	140

DAFTAR LAMPIRAN (Lanjutan)

Lampiran	Halaman
16. Perhitungan Uji Validitas Tes 3 Hop Mengukur Kemampuan Power Tungkai	142
17. Perhitungan Uji Validitas Tes 10 Hop Mengukur Kemampuan Power Endurance.....	144
18. Perhitungan Uji Validitas Tes Sprint 150 Meter Mengukur Kemampuan Speed Endurance	146
19. Perhitungan Uji Validitas Tes Kemampuan Dinamis Anaerobik	148
20. Perhitungan Uji Reliabilitas Tes 20 Meter Dash Sprint Mengukur Kemampuan Kecepatan (Speed).....	150
21. Perhitungan Uji Reliabilitas Tes Shuttle Run 4 m x 5 Rep Mengukur Kemampuan Kelincahan (Agility).....	152
22. Perhitungan Uji Reliabilitas Tes 3 Hop Mengukur Kemampuan Power Tungkai	154
23. Perhitungan Uji Reliabilitas Tes 10 Hop Mengukur Kemampuan Power Endurance	156
24. Perhitungan Uji Reliabilitas Tes Sprint 150 Meter Mengukur Kemampuan Speed Endurance	158
25. Perhitungan Uji Reliabilitas Tes Kemampuan Dinamis Anaerobik	160
26. Data Hasil Tes Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Tinggi	162
27. Data Hasil Tes Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Rendah	164
28. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Tes Kapasitas Aerobik Tinggi	166
29. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Tes Kapasitas Aerobik Rendah	167
30. Data Hasil Tes Kemampuan Anaerobik Setiap Kelompok Eksperimen.....	168

DAFTAR LAMPIRAN (Lanjutan)

Lampiran	Halaman
31. Data Hasil Tes Kemampuan Kecepatan (Speed) Setiap Kelompok Eksperimen.....	170
32. Data Hasil Tes Kemampuan Kelincahan (Agility) Setiap Kelompok Eksperimen.....	172
33. Data Hasil Tes Kemampuan Power Tungkai Setiap Kelompok Eksperimen.....	174
34. Data Hasil Tes Kemampuan Power Endurance Setiap Kelompok Eksperimen.....	177
35. Data Hasil Tes Kemampuan Speed Endurance Setiap Kelompok Eksperimen.....	180
36. Data Hasil Tes Kemampuan Aerobik secara Keseluruhan Eksperimen	182
37. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Tinggi Metode Latihan Interval	184
38. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Tinggi Metode Latihan Repetisi.....	185
39. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Rendah Metode Interval	186
40. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Kapasitas Aerobik Rendah Metode Repetisi.....	187
41. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Metode Latihan Interval Secara Keseluruhan	188
42. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Kelompok Metode Latihan Repetisi Secara Keseluruhan.....	189
43. Perhitungan Uji Normalitas Lilliefors Kemampuan Dinamis Anaerobik Keseluruhan Kelompok.....	190
44. Uji Homogenitas	191

DAFTAR LAMPIRAN (Lanjutan)

Lampiran	Halaman
45. Pengujian Hipotesis Perhitungan Analisis Varians (ANAVA).....	193
46. Perhitungan Uji Lanjut Tukey.....	197
47. Tabel I Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	200
48. Tabel II Luas di Bawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0 / Z.....	201
49. Tabel III Nilai-nilai dalam Distribusi t.....	202
50. Tabel IV Tabel Tukey dengan α 0.05.....	203
51. Surat Keputusan Direktur Sekolah Pascasarjana UPI Penulisan Tesis.....	204
52. Surat Hasil Ujian Komprehensif.....	206
53. Surat Permohonan Izin Melakukan Studi Lapangan/Observasi.....	207
54. Surat Izin Mengadakan Riset Penelitian.....	208
55. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	209