

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Struktur Organisasi.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Kemampuan Fisik.....	10
B. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	12
C. Metode Latihan.....	15
D. Metode Latihan Kecepatan (<i>Speed</i>)	16
1. Metode Repetisi.....	17

2. Metode Interval	18
E. Hakekat Metode Latihan <i>Tabata</i>	19
F. Bentuk-bentuk Pelatihan <i>Tabata</i> dalam Futsal	22
G. Latihan <i>Tabata</i> dalam Meningkatkan Kecepatan	23
H. Bentuk Latihan <i>Tabata</i> dalam Meningkatkan Kecepatan.....	25
I. Anggapan Dasar	31
J. Hipotesis	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode dan Desain Penelitian	34
a. Metode Penelitian	34
b. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	36
a. Populasi Penelitian	36
b. Sampel Penelitian	36
C. Definisi Operasional	37
D. Instrument Penelitian	38
a. Bentuk Item Tes <i>Speed</i>	38
b. Petunjuk Pelaksanaan Tes	39
E. Prosedur Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	44
a. Teknik Pengumpulan Data	44
b. Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Analisis Data	48
1. Hasil Pengolahan Data	48
2. Uji Normalitas	49
3. Pengujian Hipotesis	49
B. Diskusi Temuan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	