

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. TujuanPenelitian .....	7
D. ManfaatPenelitian .....	7
E. Batasan Penelitian .....	8
F. SrukturOrganisasiSkripsi .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat KemampuanFisik.....	10
B. HakikatKemampuanKekuatan yangCepat ( <i>Power</i> ).....	17
a. Kekuatan.....	17
b. Kecepatan.....	20
c. Kekuatan yang Cepat ( <i>Power</i> ).....	23
C. MetodeLatihanKekuatan yang Cepat ( <i>Power</i> ).....	28
D. MetodeLatihan .....	35
E. HakikatPelatihanTabata .....	37

F. Bentuk-Bentuk Pelatihan Tabata .....	41
G. Anggapan Dasar .....	50
H. Hipotesis .....	53

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian .....	54
a. Metode Penelitian .....	54
b. Desain Penelitian .....	55
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	56
a. Populasi Penelitian .....	56
b. Sampel Penelitian .....	57
C. Definisi Operasional .....	58
D. Instrument Penelitian .....	58
a. Bentuk Item Tes <i>Power</i> .....	59
b. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	59
E. Prosedur Penelitian .....	61
F. Pelaksanaan Penelitian .....	62
G. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	66

### **BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

A. Hasil Analisis Data .....	69
a. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku .....	69
b. Uji Normalitas .....	70
c. Pengujian Hipotesis .....	70
B. Diskusi Penemuan .....	72

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	76
B. Saran-saran .....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>139</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Struktur Pendukung Prestasi Puncak .....	11
Gambar 2.2. Empat Kemampuan Dasar Gerak dan Gabungan Kemampuan Dasar .....	15
Gambar 2.3. <i>Muscle of Leg</i> .....	26
Gambar 2.4. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai .....	27
Gambar 2.5. <i>Power Plyo Tabata Workout</i> .....	32
Gambar 2.6. Alat <i>Power Plate</i> .....	33
Gambar 2.7. <i>Running Back To Back</i> .....	43
Gambar 2.8. <i>3 Cone V Drill</i> .....	44
Gambar 2.9. <i>4 Box Drill</i> .....	44
Gambar 2.10. <i>Sit Up</i> .....	45
Gambar 2.11. <i>Push Up</i> .....	46
Gambar 2.13. <i>Back Up</i> .....	46
Gambar 2.12. <i>Lunge</i> .....	47
Gambar 2.13. <i>Plank Plunch</i> .....	48
Gambar 2.14. <i>Running Stairs</i> .....	48
Gambar 2.15. <i>Step Up</i> .....	49
Gambar 2.16. <i>Hurdle Jump</i> .....	50
Gambar 3.1. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	55
Gambar 3.2. Instrument Tes 3 Hop.....	59
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian .....	61

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis.....	71
Grafik 4.2. Batas Penerimaan dan Penolakan Hipotesis.....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Parameter Kekuatan yang Cepat ( <i>Power</i> ).....	30
Tabel 2.2. Sumber Energi dalam Latihan.....	31
Tabel 3.1. Jadwal Pelaksanaan Latihan.....	61
Tabel 3.2. Program Latihan Tabata.....	64
Tabel 3.3. Parameter Program Latihan Berdasarkan Hasil Test .....	64
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Program Latihan Tabata .....	65
Tabel 4.1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal .....	69
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir.....	69
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Liliefors .....	70
Tabel 4.4. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SuratPengesahanJudul Dan PenunjukkanDosenPembimbing .....	79
Lampiran 2. SuratIjinPenelitian .....	82
Lampiran 3. SuratBalasandari UKM Futsal .....	83
Lampiran 4. Hasil Tes Awal .....	84
Lampiran 5. Hasil Tes Akhir.....	85
Lampiran 6. TesAwal Dan AkhirPadaTungkaiKanandanKiri .....	86
Lampiran	
7. GrafikPerbandinganPadaTesAwaldanAkhirTungkaiKanandanKiri...	
.....	88
Lampiran 8. Menghitung Rata-Rata.....	89
Lampiran 9. PerbandinganTesAwaldanTesAkhir .....	91
Lampiran 10. Menghitung Simpangan Baku .....	92
Lampiran 11. Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Awal .....	94
Lampiran 12. Uji Normalitas Data Hasil Pengujian Tes Akhir .....	95
Lampiran 13. Uji Kesamaan Dua Rata-Rata.....	97
Lampiran 14. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	98
Lampiran 15. Nilai Z.....	99
Lampiran 16. Nilai Distribusi t .....	100
Lampiran 17. ProgramPelatihanTabata.....	101
Lampiran 18. Hasil Program LatihanTabata .....	117
Lampiran 19. DokumentasiFoto.....	129

**Sari Nur Fitriyani, 2015**

*DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT*

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