

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
KATA MUTIARA	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Konsep Dasar Latihan	7
2.2. Tujuan Latihan	9
2.3. Prinsip-Prinsip Latihan	11
2.3.1 Prinsip Beban Lebih (Overload)	12
2.3.2. Intensitas Latihan	13
2.3.3. Kualitas Latihan	17
2.3.4. Variasi Dalam Latihan	18
2.3.5. Lamanya Latihan	19
2.4. Hakikat Kecepatan	20

2.5.	Metode Latihan Kecepatan	25
2.5.1.	Lari Akselerasi.....	25
2.5.2	Metode Repetisi (Pengulangan)	27
2.5.3.	Lari Di Pantai	28
2.6.	Anggapan Dasar	30
2.7.	Hipotesis	33
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	33
3.1.	Metode Penelitian	33
3.2.	Desain Penelitian	34
3.3.	Populasi Dan Sampel	36
3.3.1.	Populasi	36
3.3.2.	Sampel	36
3.4.	Instrumen Penelitian	37
3.5.	Prosedur Penelitian	39
3.6.	Pelaksanaan Latihan	39
3.6.1	Prosedur Pelaksanaan Latihan Lari Akselerasi Di Pantai Dan Di Lapangan Menggunakan Pola Lari Akselerasi Dengan Metode Repetisi	42
3.7.	Prosedur Pengolahan Dan Analisis Data	44
BAB IV	Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	46
4.1.	Pengolahan atau Analisis Data	46
4.1.1.	Deskripsi Statistik	46
4.1.2.	Uji Asumsi	48
4.1.2.1.	Uji Normalitas Data	49
4.1.2.2.	Uji Homogenitas Data	50
4.1.3.	Uji Hipotesis	52
4.2.	Diskusi Penemuan	54

BAB V Kesimpulan dan Saran	57
5.1. Kesimpulan	57
5.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

TABEL

2.1. Skala Intensitas Latihan	16
2.2. Zona Intensitas Di Dasarkan Pada Reaksi DN Terhadap Beban	16
3.1 Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Putra	38
3.2. Program Latihan Lari di Pantai dan di Lapangan Menggunakan Pola Lari Akselerasi Dengan Metode Repetisi	41
3.3. Volume Latihan	42
3.4. Prosedur Pelaksanaan Program Latihan Lari di Pantai dan di Lapangan Menggunakan Pola Lari Akselerasi Dengan Metode Repetisi	43
4.1. Deskripsi Statisitik <i>Pre-Test</i>	47
4.2. Deskripsi Statistik <i>Post-Test</i>	48
4.3. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen <i>Pre-Test & Post-Test</i>	49
4.4. Uji Normalitas Kelompok Kontrol <i>Pre-Test & Post-Test</i>	50
4.5. Uji Homogenitas <i>Pre-Test & Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	51
4.6. Uji Homogenitas <i>Pre-Test & Post-Test</i> Kelompok Kontrol	51
4.7. Hasil Analisis <i>Paired Sample Statistic</i>	52
4.8. Hasil Analisis <i>Paired Sample Correlations</i>	53
4.9. Hasil Ananlisis <i>Paired Sample T-test</i>	53

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

2.1. Sistem Tangga Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap Unloading	13
2.2. Bagan Jenis-Jenis Kecepatan	23
2.3 Pantai Tanjung Baru.....	29
3.1. Desain Penelitian	34
3.2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	35
3.3 Latihan di Pantai	44
3.1. Latihan di Lapangan	44
4.1. Diagram Rata-Rata <i>Pre-Test & Post-Test</i>	54

Ibnu Rizyal, 2017

***PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA METODE REPETISI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN SPRINT***

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