

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS, ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	7
A. Komponen dasar latihan kondisi fisik pemain futsal putri UPI .....	7
B. Hakikat Kemampuan <i>Power</i> pada pemain futsal putri UPI ....	10
C. Hakikat Metode latihan <i>Repetisi</i> .....	12
D. Hakikat Metode latihan <i>Interval</i> .....	13
E. Macam-macam bentuk latihan <i>Harness</i> .....	14
F. Anggapan Dasar .....	20
G. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	22

A. Lokasi dan Sampel penelitian .....	22
B. Desain Penelitian .....	23
C. Metode penelitian .....	24
D. Definisi Operasional .....	25
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Modifikasi Alat Harness .....	31
G. Teknik Pengumpulan Data .....	32
H. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Analisis Data .....	36
B. Diskusi Temuan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Minimum Recovery Time .....	23
3.2 Mean dan Standar Deviasi Norma perhitungan Tes Awal.....	28
3.3 Norma perhitungan tungkai kanan Tes Awal .....	29
3.4 Norma perhitungan tungkai kiri Tes Awal.....	29
3.5 Mean dan Standar Deviasi Norma perhitungan Tes Akhir.....	29
3.6 Norma perhitungan tungkai kanan Tes Akhir .....	30
3.7 Norma perhitungan tungkai kiri Tes Akhir .....	30
4.1 Hasil perhitungan Rata-Rata dan Simpangan baku Tes awal kelompok Metode Interval dan Metode Repetisi .....	36
4.2 Hasil perhitungan Rata-Rata dan Simpangan baku Tes akhir kelompok Metode Interval dan Metode Repetisi .....	36
4.3 Hasil pengujian homogenitas (duavariansi) kelompok Metode Interval dan metode repetisi.....	37
4.4 Hasil pengujian Normalitas kelompok Metode Interval dan Metode repetisi .....	38
4.5 Hasil perhitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan menggunakan metode Interval dan Repetisi .....	38
4.6 Hasil perhitungan dan uji signifikansi perbedaan peningkatan hasil latihan menggunakan Metode Interval dan Metode Repetisi .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Faktor pendukung prestasi .....	8
2.2 Pelatihan Harness .....	15
2.3 <i>Parachute sprinting</i> ( <i>NCSA Performance Training Journal</i> ).....	16
2.4 <i>Harness resistance sprinting</i> ( <i>NCSA Performance Training Journal</i> ) .....	17
2.5 <i>Weighted sled sprinting</i> ( <i>NCSA Performance Training Journal</i> ).....	17
2.6 Gerakan <i>Bunny Jump</i> .....	19
2.7 Gerakan <i>Scissor jump</i> .....	19
2.8 Gerakan <i>Speed Bounding</i> .....	19
2.9 Gerakan <i>Hopping</i> .....	20
3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Desain</i> .....	24
3.2 Langkah-langkah penelitian .....	24
3.3 Instrument Tes 3 hop.....	27
3.4 Modifikasi Alat Harness .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Hasil Tes awal .....	45
2. Hasil Tes akhir .....	46
3. Menghitung Rata-rata data hasil tes Metode Interval.....	47
4. Menghitung Rata-rata data hasil tes Metode Repetisi .....	48
5. Menghitung Simpangan Baku Data Hasil Tes Metode Interval.....	49
6. Menghitung Simpangan Baku Data Hasil Tes Metode Repetisi .....	50
7. Uji Homogenitas Metode Interval .....	51
8. Uji Homogenitas Metode Repetisi .....	52
9. Uji Normalitas Tes Awal Metode Interval .....	54
10. Uji Normalitas Tes Akhir Metode Interval .....	55
11. Uji Normalitas Tes Awal Metode Repetisi .....	56
12. Uji Normalitas Tes Akhir Metode Repetisi .....	57
13. Uji Kesamaan Dua Rata-rata .....	58
14. Uji Perbedaan Dua Rata-rata .....	60
15. Nilai Persentil Distribusi Z.....	62
16. Nilai Persentil Distribusi t .....	63
17. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	64
18. Nilai Persentil Distribusi F .....	65
19. Rancangan Program Latihan .....	67
20. Intensitas Latihan.....	68
21. Berat ban .....	69
22. Program Latihan .....	70
23. Foto Modifikasi Alat <i>Harness</i> .....	77
24. Dokumentasi Foto Tes Awal 3 hop .....	78
25. Dokumentasi Foto Tes Akhir 3 hop .....	79
26. Dokumentasi Foto Latihan <i>Harness</i> .....	80