

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Tesis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Permainan Futsal	7
2. Metode Latihan <i>High Intensity Interval Training</i>	9
3. Kemampuan Fisik Anaerobik.....	13
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Partisipan.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Prosedur Penelitian.....	43
F. Analisis Data	44

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Temuan.....	46
B. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Latihan Kecepatan.....	20
Tabel 2.2 Sistem Energi dalam Kemampuan Anaerobik.....	29
Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pre Test-Post Test Desain	33
Tabel 3.2 Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Speed</i>	35
Tabel 3.3 Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Agility</i>	37
Tabel 3.4 Hasil Perhitugan Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Power</i>	39
Tabel 3.5 Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Power Endurance</i>	40
Tabel 3.6 Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Speed Endurance</i>	42
Tabel 4.1 Deskripsi Data Anaerobik Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal	46
Tabel 4.2 Deskripsi Data Anaerobik Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	47
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Tes awal dan Tes Akhir	48
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Tes awal dan Tes Akhir.....	49
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Speed</i>	50
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis <i>Agility</i>	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis <i>Power</i>	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis <i>Power Endurance</i>	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis <i>Speed Endurance</i>	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis <i>Speed Endurance</i>	53
Tabel 4.10 Nilai Rata-rata pada Setiap Komponen Fisik.....	54
Tabel 4.11 Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Speed</i>	54
Tabel 4.12 Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Agility</i> ...	56
Tabel 4.13 Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Power</i>	58
Tabel 4.14 Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Power</i> <i>Endurance</i>	60

Tabel 4.15 Perbandingan Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Speed</i> <i>Endurance</i>	62
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Struktur Pendukung Prestasi Puncak	2
Gambar 2.1 Mengontrol Bola dengan Alas Sepatu.....	8
Gambar 2.2 Mengontrol Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar.....	9
Gambar 2.3 <i>Illustration Of The Interdependence Between The Biomotor Abilities</i>	24
Gambar 3.1 Tes 20 Meter <i>Dash Sprint</i>	37
Gambar 3.2 Tes <i>Shuttle Run</i> 4m x 5 Rep.....	38
Gambar 3.3 Tes 3 Hop	40
Gambar 3.4 Tes <i>Hurdle Jump</i> 60'	41
Gambar 3.5 Tes 150 Meter	43
Gambar 3.6 Langkah-langkah Penelitian.....	44
Gambar 4.1 Diagram Hasil Perorangan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Speed</i>	55
Gambar 4.2 Diagram Hasil Rata-Rata Keseluruhan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Speed</i>	55
Gambar 4.3 Diagram Hasil Perorangan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Agility</i>	56
Gambar 4.4 Diagram Hasil Rata-Rata Keseluruhan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Agility</i>	57
Gambar 4.5 Diagram Hasil Perorangan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Power</i>	58
Gambar 4.6 Diagram Hasil Rata-Rata Keseluruhan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Power</i>	58
Gambar 4.7 Diagram Hasil Perorangan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Power Endurance</i>	60
Gambar 4.8 Diagram Hasil Rata-Rata Keseluruhan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Power Endurance</i>	60
Gambar 4.9 Diagram Hasil Perorangan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Speed Endurance</i>	62
Gambar 4.10 Diagram Hasil Rata-Rata Keseluruhan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Speed Endurance</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Speed</i>	72
Lampiran 2 Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Agility</i>	73
Lampiran 3 Hasil Tes Awal <i>Power</i>	74
Lampiran 4 Hasil Tes Akhir <i>Power</i>	75
Lampiran 5 Hasil Tes Awal dan Tes akhir Pada Tungkai Kanan	76
Lampiran 6 Hasil Tes Awal dan Tes akhir Pada Tungkai Kiri	77
Lampiran 7 Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Power Endurance</i>	78
Lampiran 8 Hasil Tes Awal dan Tes akhir <i>Speed Endurance</i>	79
Lampiran 9 Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir.....	80
Lampiran 10 Validitas dan Reliabilitas <i>Speed</i>	81
Lampiran 11 Validitas dan Reliabilitas <i>Agility</i>	82
Lampiran 12 Validitas dan Reliabilitas <i>Power</i>	83
Lampiran 13 Validitas dan Reliabilitas <i>Power Endurance</i>	84
Lampiran 14 Validitas dan Reliabilitas <i>Speed Endurance</i>	85
Lampiran 15 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir	86
Lampiran 16 Uji Homogenitas.....	87
Lampiran 19 Uji Paired Sample T-Test <i>Speed</i>	90
Lampiran 20 Uji Paired Sample T-Test <i>Agility</i>	91
Lampiran 21 Uji Paired Sample T-Test <i>Power</i>	92
Lampiran 22 Uji Paired Sample T-Test <i>Power Endurance</i>	93
Lampiran 23 Uji Paired Sample T-Test <i>Speed Endurance</i>	94
Lampiran 24 Program Latihan	95
Lampiran 39 Dokumentasi Foto.....	110