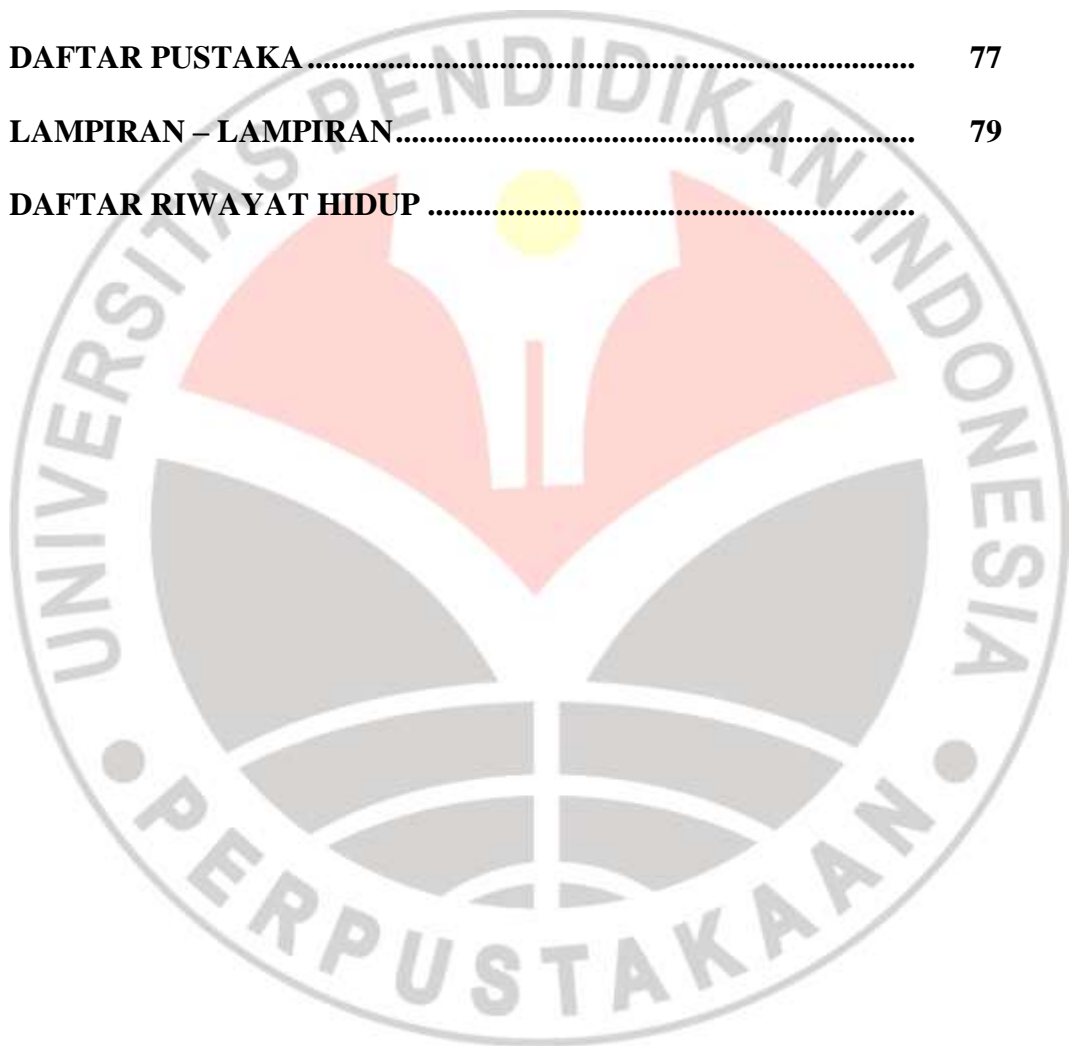


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Batasan Istilah	7
G. Anggapan Dasar.....	8
H. Hipotesis.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	11
A. Hakikat Kemampuan Fisik.....	11
B. Daya Tahan kecepatan.....	16

C. Metode Latihan Daya Tahan kecepatan.....	25
D. Metode Latihan.....	26
E. Pliometrik.....	29
F. Dukungan Kekuatan Terhadap Peningkatan Kemampua....	33
G. Complex Training.....	35
H. Prinsip – Prinsip Latihan.....	40
I. Norma – Norma Pembebanan Latihan	47
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Metode Penelitian.....	51
B. Populasi dan Sampel.....	52
C. Penentuan Kelompok Sampel.....	53
D. Desain Penelitian.....	54
E. Instrumen Penelitian.....	55
F. Validitas Rancangan.....	57
G. Pelaksanaan Latihan.....	59
H. Prosedur Pengolahan Data.....	62
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS	
PENGOLAHAN DATA	66
A. Pengolahan Data.....	66
B. Pengujian Pesyaratan Analisis.....	66
C. Pengujian Hipotesis Dan Pembahasan.....	68

D. Diskusi Temuan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

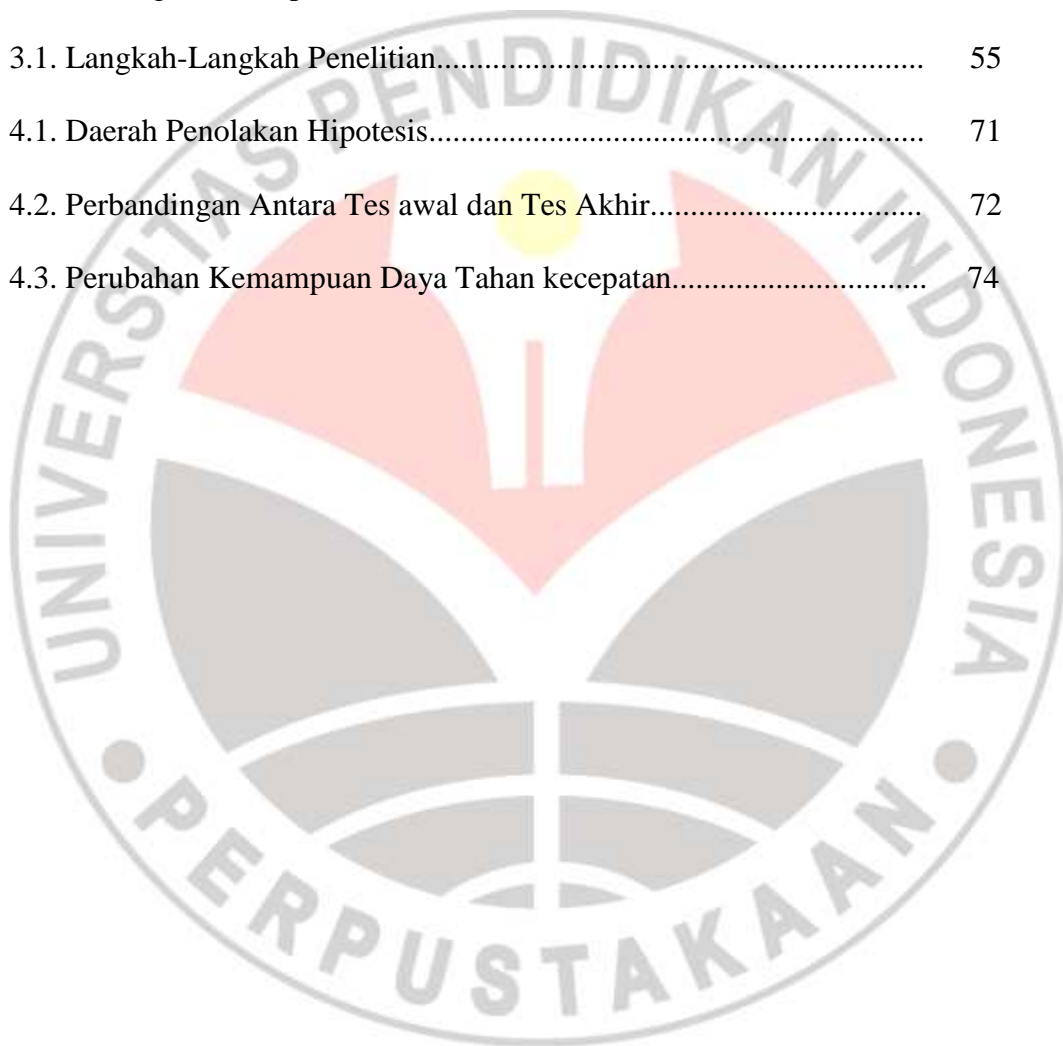


DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Tahap Pembentukan Kondisi Fisik	19
2.2. klasifikasi Penyediaan Energi.....	24
2.3. Penerapan Metode Latihan Complex Training.....	40
4.1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kemampuan <i>Speed Endurance</i> (tes awal dan akhir).....	66
4.2. Hasil Pengujian Normalitas Liliefors tes Kemampuan <i>Speed Endurance</i>	67
4.3. Hasil Pengujian Homogenitas.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>Knee Tuck Jump</i>	31
2.2. <i>Pike Jump</i>	32
2.3. Pembagian Prinsip Latihan.....	41
3.1. Langkah-Langkah Penelitian.....	55
4.1. Daerah Penolakan Hipotesis.....	71
4.2. Perbandingan Antara Tes awal dan Tes Akhir.....	72
4.3. Perubahan Kemampuan Daya Tahan kecepatan.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Andi Setiadi, 2013

Dampak Penerapan Pelatihan Complex Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan (Speed Endurance)

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

	Halaman
1. Hasil Tes Awal dan Tes akhir Kemampuan Speed Endurance.....	79
2. Hasil Uji Normalitas Kemampuan Speed Endurance.....	80
3. Uji Homogenitas.....	81
4. Uji t Pengolahan data.....	82
5. Grafik Hasil Peningkatan Kemampuan Speed Endurance.....	85
6. Program latihan.....	86
7. Tabel Hitung t.....	96
8. Tabel Hitung Z.....	97
9. Tabel Liliefors.....	98
10. Dokumentasi.....	99
11. Surat keputusan Pengesahan Judul Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	102
12. Daftar Riwayat Hidup.....	