

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
C. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Struktur Organisasi Tesis.....	8
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Hakikat Kemampuan Fisik.....	10
B. Kemampuan Kapasitas Anaerobik.....	13
C. Hakikat Metode.....	22
D. Hakikat Latihan.....	23
E. Hakikat Metode Latihan.....	26
F. Hakikat <i>Small Sided Games</i>	29
G. Hakikat <i>Small Sided Games</i> Metode Latihan Interval.....	34
H. Hakikat <i>Small Sided Games</i> Metode Latihan Repetisi.....	36
I. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	38
J. Kerangka Fikir.....	41
K. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	48
1. Desain Penelitian	50

2. Validitas Internal.....	51
3. Validitas Eksternal	51
B. Lokasi Penelitian, Populasi dan Sampel.....	51
1. Lokasi Penelitian.....	51
2. Populasi dan Sampel.....	52
C. Definisi Operasional.....	54
D. Instrumen Penelitian	56
E. Proses Pengembangan Instrumen.....	57
1. <i>Balke VO2Max Test</i> (15 MenitLari).....	57
2. Tes <i>Sprint 20 Meter</i>	58
3. <i>Illinois Agility Run Test</i>	58
4. <i>30 Metre Sprint Fatigue Test</i>	60
G. Teknik Pengumpulan Data.....	61
H. Teknik Analisis Data.....	62
1. Pengolahan Data Hasil Penelitian.....	63
2. Program Latihan.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	69
1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku.....	70
2. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Preetest</i>	70
3. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Posttest</i> ..	72
4. Pengujian Normalitas	73
5. Pengujian Homogenitas	74
6. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian	74
B. Diskusi Penemuan	77
C. Ulasan Penemuan Penelitian.....	78
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi	89
1. Implikasi Teoritis	89
2. Implikasi Praktis	89
C. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN – LAMPIRAN	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	127

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Sistem Energy dalam Kemampuan Anaerobik.....	17
3.1. Desain Penelitian Faktorial 2 x 2.....	49
3.2. Desain Penelitian.....	50
3.3. Kelompok Penelitian.....	54
3.4. Instrumen Penelitian.....	57
3.5. Jadwal Penelitian.....	68
4.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes.....	70
4.2. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal.	70
4.3. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	71
4.4. Hasil Peningkatan kemampuan Kapasitas Anaerobik.....	72
4.5. Uji Normalitas.....	73
4.6. Uji Homogenitas.....	74
4.7. Perhitungan ANAVA Factorial dua Jalur.....	75
4.8. Nilai Rata-Rata Komponen Fisik Perubahan Skor.....	78
4.9. Hasil Peningkatan Kemampuan Kapasitas Anaerobik Keseluruhan...	80
4.10. Nilai rata-Rata Hasil Tes Fisik <i>Speed 20 Meter</i> dan Perubahan Kecepatan.....	81
4.11. Nilai rata-Rata Hasil Tes Fisik <i>Agility Illinois Test</i> dan Perubahan Kecepatan.....	81
4.12. Nilai rata-Rata Hasil Tes Fisik <i>30 Metre Fatigue Test</i> dan Perubahan Kecepatan.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Elemen-Elemen Kemampuan Fisik.....	12
2.2. Bio-Energetika.....	16
2.3. Penampilan Maksimal Olahraga.....	17
2.4. Olahdaya Untuk Menghasilkan Daya (Energy).....	18
2.5. Pembentukan daya (energy) anaerobic dan aerobic, tata hubungan olahdaya anaerobic dan aerobic, serta mekanisme daur ulang ATP....	18
2.6. Zona Latihan Daya Tahan.....	28
2.7. Bentuk Latihan Pola <i>Small Sided Games</i> (2vs2)	31
2.8. Bentuk Latihan Pola <i>Small Sided Games</i> (4vs4)	32
2.9. Bentuk Latihan Pola <i>Small Sided Games</i> (4vs4)	32
2.10. Bentuk Latihan Pola <i>Small Sided Games</i> (5vs5)	33
2.11. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tugas Fisik.....	40
3.1. <i>Illinois Agility Run Test</i>	59
3.2. <i>30 Metre Fatique Test</i>	61
3.2. Penambahan Beban Latihan.....	65
4.1. Nilai Rata-Rata Tes Awal dan Akhir.....	71
4.2. Hasil Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik.....	73
4.3. Interaksi Antara Pola Penerapan Game Situasi Pada Metode Latihan Dengan Peningkatan Kemampuan Kapasitas Anaerobik.....	76
4.4. Perubahan Skor Tes <i>Speed 20 Meter</i>	79
4.5. Perubahan Skor <i>Agility Illinois Test</i>	79
4.6. Perubahan Skor <i>30 Metre Fatique</i>	80
4.7. Hasil Peningkatan Kemampuan Kapasitas Anaerobik Secara Keseluruhan.....	80
4.8. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Speed 20 Meter Kelompok Interval</i>	82
4.9. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Agility Illinois Test Kelompok Interval</i>	82
4.10. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>30 Metre Fatique Kelompok Interval</i>	83
4.11. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Speed 20 Meter Kelompok Repetisi</i>	83
4.12. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Agility Illinois Test Kelompok Repetisi</i>	84
4.13. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>30 Metre Fatique Kelompok Repetisi</i>	84

- 4.14. Perbedaan Peningkatan Gain Kemampuan Kapasitas Anaerobik
Kelompok Tinggi dan Kelompok Rendah.....

85



v

Kartono Pramdhana, 2014

"PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS ANAEROBIK"

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Program Latihan Game Situasi Metode Latihan Interval.....	95
2	Program Latihan Game Situasi Metode Latihan Repetisi.....	99
3	<i>Prestest</i> Kebugaran Jasmani (Balke VO2Max Test)	105
4	Data <i>Prestest</i> Kemampuan Kapasitas Anaerobic (<i>Sprint 20 Metre test, Illinois Agility Test</i>).....	106
5	Data <i>Prestest</i> Kemampuan Kapasitas Anaerobic	
	(<i>30 Metre Fatigue Test</i>)	107
6	Analisis Penampilan Hasil <i>Preetest</i>	108
7	Data Hasil <i>Posttest</i>	110
8	Data Analisis hasil <i>Posttest</i>	111
9	Data Hasil <i>Preetest</i> dan <i>Posttest</i>	113
10	Data Hasil Perhitungan Kemampuan Kapasitas Anaerobik Secara Keseluruhan (<i>Preetest</i> dan <i>Posttest</i>).....	113
11	Data Rekapitulasi Instrumen Kelas Metode Latihan Interval Tinggi..	114
12	Data Rekapitulasi Instrumen Kelas Metode Latihan Repetisi Tinggi..	115
13	Data Rekapitulasi Instrumen Kelas Metode Latihan Interval Rendah..	116
14	Data Rekapitulasi Instrumen Kelas Metode Latihan Repetisi Rendah..	117
15	Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku	118
16	Perhitungan Uji Normalitas	119
17	Perhitungan Uji Homogenitas	120
18	Penghitungan ANAVA Faktorial Dua Jalur	121
19	Tabel Distribusi F-Hitung.....	122
20	Surat Hasil Ujian Komprehensif.....	123
21	Surat Permohonan Izin Melakukan Studi Lapangan/Observasi.....	124
22	Surat Izin Mengadakan Riset Penelitian.....	125
23	Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian.....	126