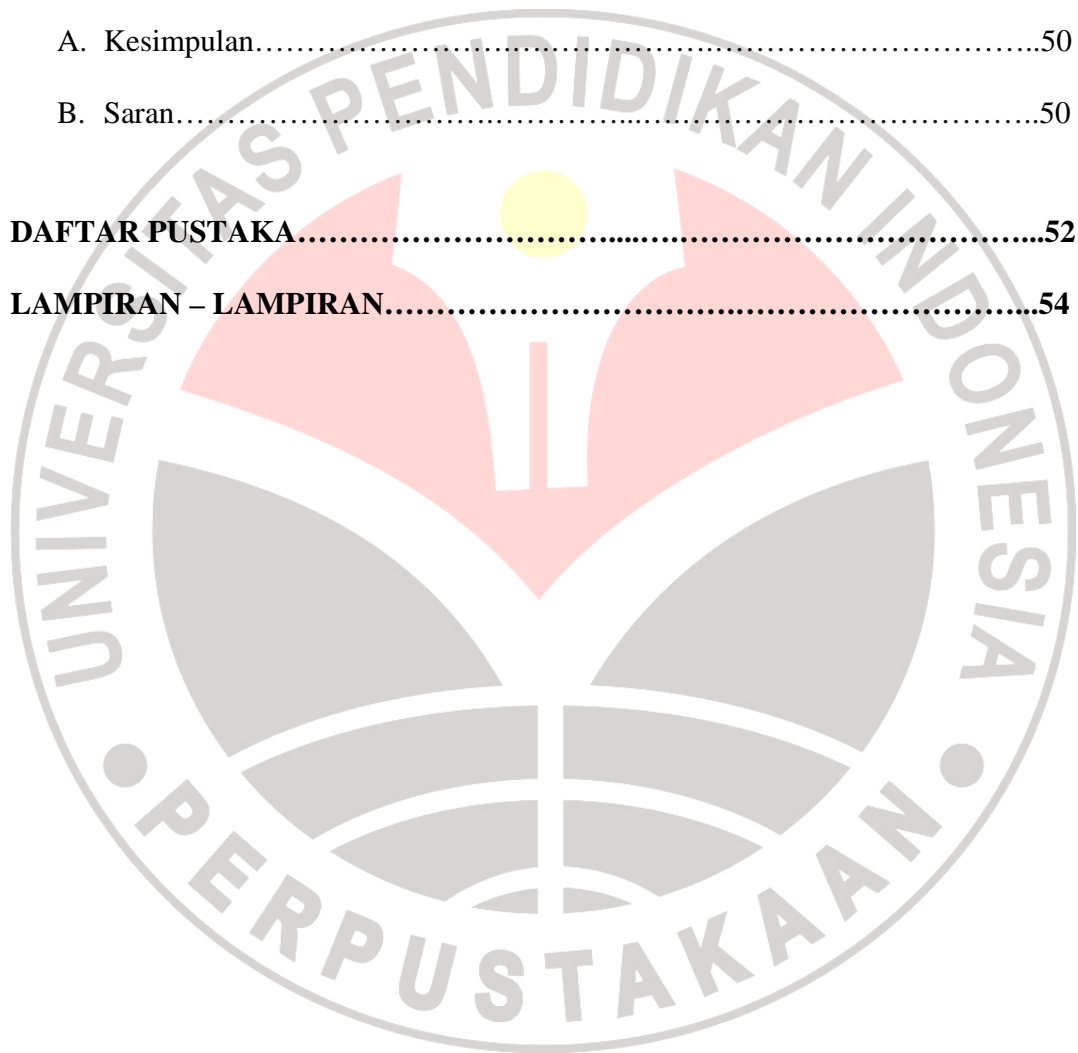


DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK.....	i
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	6
F. Definisi Oprasional.....	6
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	7
H. Hipotesis.....	9

BAB II LANDASAN TEORITIS.....	10
A. Hakekat Kemampuan Fisik.....	10
B. Hakekat Daya tahan kecepatan.....	13
C. Metode Latihan daya tahan kecepatan.....	18
D. Hakikat metode latihan.....	20
E. Hakikat Pelatihan Harness.....	22
F. Bentuk-bentuk pelatihan Harness.....	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Penentuan Kelompok Sampel.....	33
D. Desain Penelitian.....	34
E. Instrumen penelitian.....	35
F. Validitas Rancangan.....	36
G. Pelaksanaan Latihan.....	38
H. Prosedur Pengolahan Data.....	40
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	45

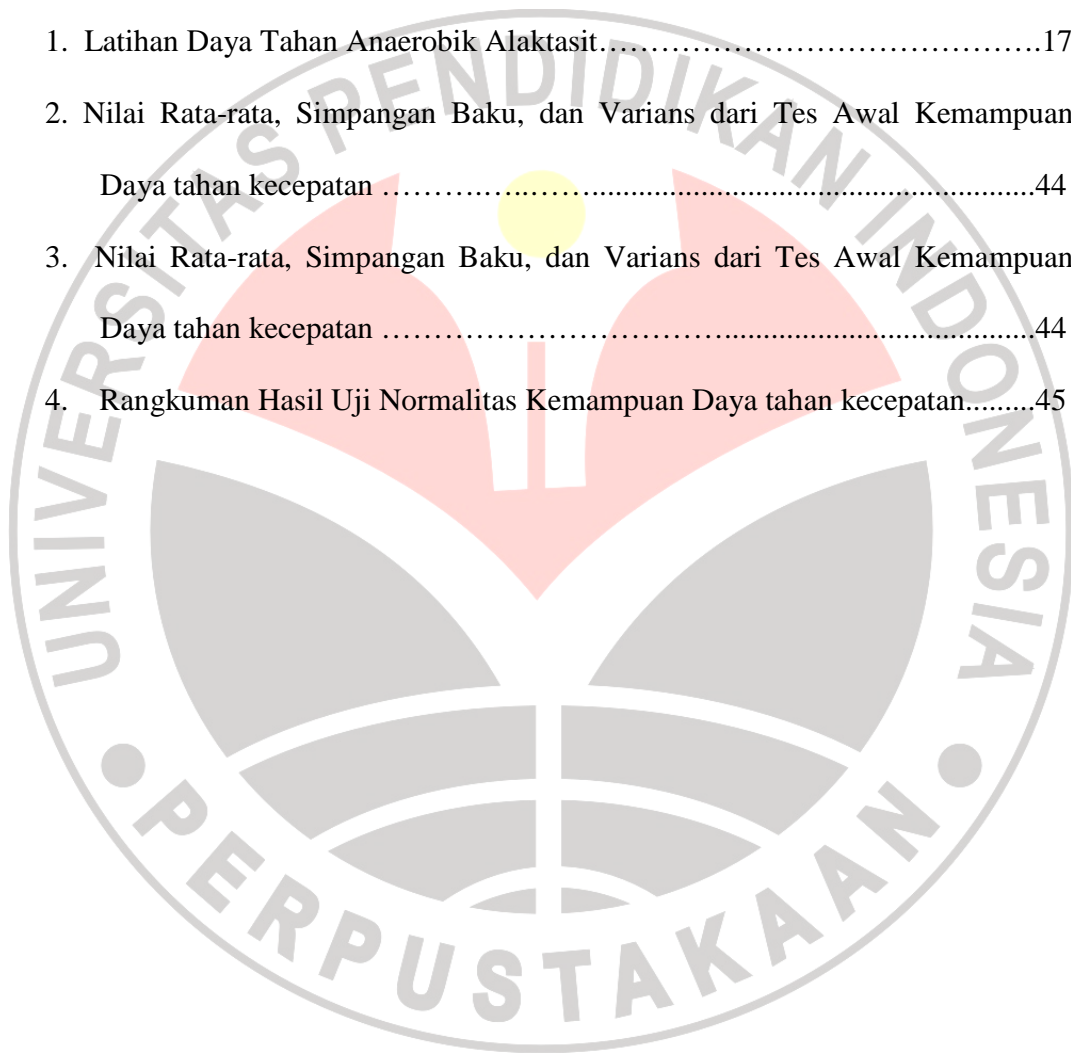
C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	45
D. Diskusi Penemuan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Latihan Daya Tahan Anaerobik Alaktasit.....	17
2. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Awal Kemampuan Daya tahan kecepatan	44
3. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Awal Kemampuan Daya tahan kecepatan	44
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kemampuan Daya tahan kecepatan.....	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Pelatihan Harness	3
2. Pelatihan Harness	23
3. Alat Harness	25
4. Gerakan Harness	26
5. Gerakan Harness	26
6. Bentuk Latihan Kecepatan (Speed)	29
7. Bentuk Latihan Daya Tahan (Endurance)	29
8. Bentuk Latihan Agility (Side Step)	30
9. Desain Penelitian	34
10. Langkah-langkah Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Tes Kemampuan Daya tahan kecepatan.....	54
2. Data Hasil Pengujian Normalitas Kemampuan daya tahan kecepatan.....	55
3. Data Hasil Korelasi Hasil Tes Awal Terhadap Tes Akhir Kemampuan daya tahan kecepatan.....	56
4. Grafik Hasil Penelitian Penerapan Pelatihan Harness Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya tahan kecepatan.....	58
5. Program Pelatihan Harness.....	59
6. Program Pelatihan Harness	61
7. Program Pelatihan Harness	63
8. Program Pelatihan Harness	65
9. Program Pelatihan Harness	67
10. Program Pelatihan Harness	69
11. Program Pelatihan Harness	71
12. Program Pelatihan Harness.....	72
13. Program Pelatihan Harness.....	73
14. Program Pelatihan Harness	74
15. Program Pelatihan Harness	75
16. Program Pelatihan Harness	77
17. Tabel Persentil Untuk Distribusi t.....	79
18. Tabel Persentil Untuk Distribusi Z.....	80

19. Tabel Nilai Kritis L Uji Normalitas Lillieford.....	81
20. Photo Penelitian.....	82
21. Surat Keputusan Pengesahan Judul Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	89
22. Daftar Riwayat Hidup.....	94

