

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar	
Belakang	1
B. Masalah	
Penelitian	5
C. Tujuan	
Penelitian	6
D. Manfaat	
Penelitian	6
E. Batasan	
Penelitian	7
F. Batasan	
Operasional	7

G.	Anggapan	
	Dasar dan Hipotesis		9
H.	Metode	
	Penelitian		11
BAB II	LANDASAN TEORITIS		13
A.	Hakikat	
	Kemampuan Fisik		13
B.	Hakikat	
	Kemampuan Power		18
C.	Metode	
	Latihat Power		22
D.	Hakikat	
	Metode Latihan		24
E.	Hakikat	
	Pelatihan Harness		26
F.	Bentuk –	
	bentuk Latihan Harness		32
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN		36
A.	Metode	
	Penelitian		36

B.....	Populasi	
dan Sampel.....		37
C.....	Penentuan	
Kelompok Sampel.....		38
D.....	Desain	
Penelitian.....		39
E.....	Instrumen	
Penelitian.....		40
F.....	Validitas	
Penelitian.....		41
G.....	Pelaksanaa	
n Latihan.....		43
1.....	Latihan	
Pemanasan.....		43
2.....	Latihan Inti	
.....		44
3.....	Latihan	
Pendinginan dan Evaluasi.....		44
H.....	Prosedur	
Pengolahan Data.....		45

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS

PENGOLAHAN DATA.....	48
-----------------------------	-----------

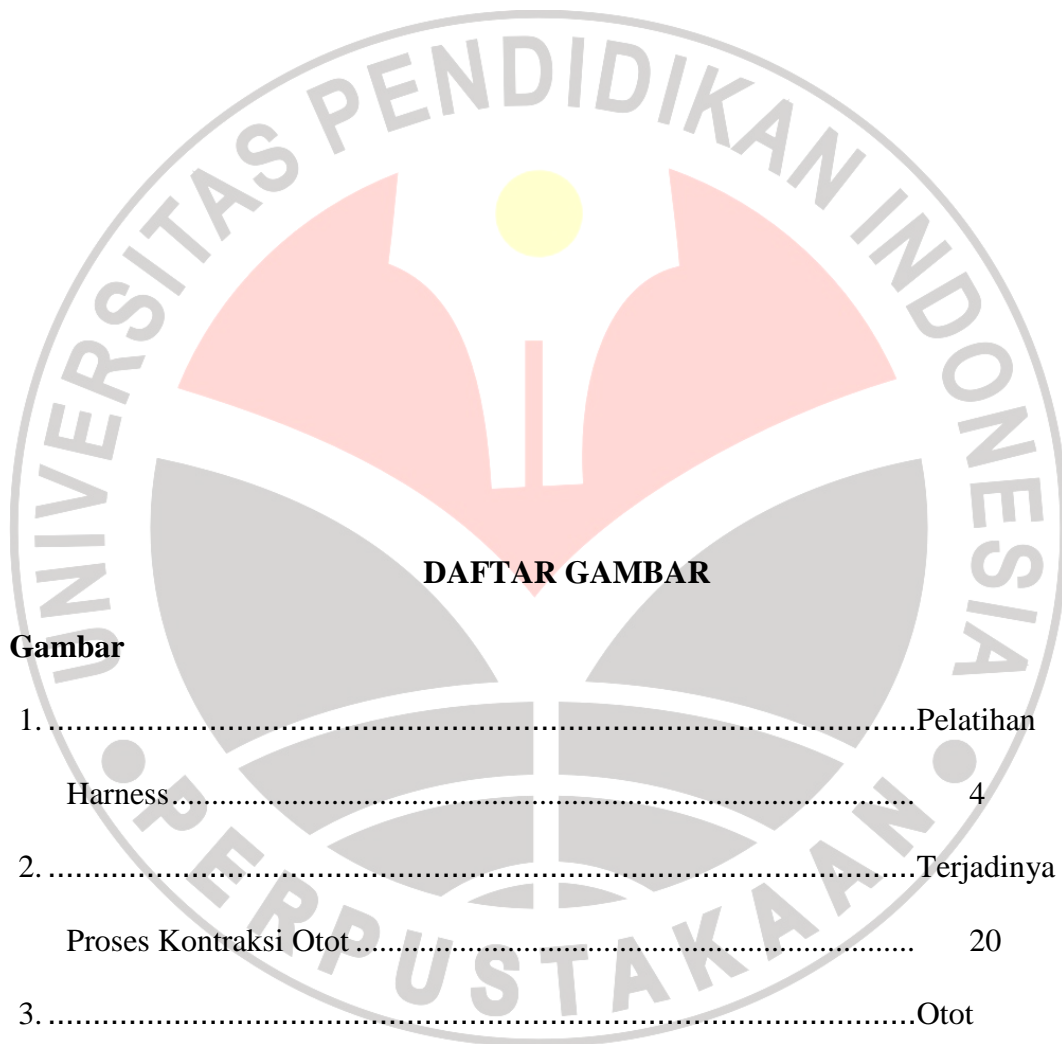
A.	Deskripsi	
Data		48
B.	Pengujian	
Persyaratan Analisis		49
C.	Pengujian	
Hipotesis dan Pembahasan		49
D.	Diskusi	
Temuan		52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		54
A.	Kesimpula	
n.		54
B.	Saran	
.....		54
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....		59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		87



DAFTAR TABEL

Tabel

1.	Nilai Rata – rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Awal	49
2.	Nilai rata – rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Akhir	49
3.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kemampuan Power.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.	Pelatihan	
	Harness.....		4
2.	Terjadinya	
	Proses Kontraksi Otot.....		20
3.	Otot	
	Tungkai.....		21
4.	Pelatihan	
	Harness.....		27

5.	Otot
	Tungkai	29
6.	Alat
	Harness.....	30
7.	Gerakan
	Harness.....	31
8.	Gerakan
	Harness.....	31
9.	Gerakan
	Harness.....	32
10.	Bentuk
	Latihan Kecepatan (Speed)	34
11.	Bentuk
	Latihan Daya Tahan (Endurance)	35
12.	Bentuk
	Latihan Agility (Side Step)	35
13.	Desain
	Penelitian.....	39
14.	Langkah –
	langkah Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Hasil Tes
	Kemampuan Power	59
2.	Data Hasil
	Pengujian Normalitas Kemampuan Power	60
3.	Data Hasil
	Peningkatan Tes Awal terhadap Tes Akhir Kemampuan Power	61
4.	Grafik
	Hasil :penelitian penerapan pelatihan Harness Terhadap Peningkatan Kemampuan Power	63
5.	Program
	Pelatihan Harness	64
6.	Program
	Pelatihan Harness	65
7.	Program
	Pelatihan Harness	66

8.....	Program	
Pelatihan Harness.....		67
9.....	Program	
Pelatihan Harness.....		68
10.....	Program	
Pelatihan Harness.....		69
11.....	Program	
Pelatihan Harness.....		70
12.....	Program	
Pelatihan Harness.....		71
13.....	Program	
Pelatihan Harness.....		72
14.....	Program	
Pelatihan Harness.....		73
15.....	Program	
Pelatihan Harness.....		74
16.....	Program	
Pelatihan Harness.....		75
17.....	Tabel	
Persentil Untuk Dristribusi t.....		76
18.....	Tabel	
Persentil Untuk Dristribusi z.....		77

19.	Tabel Nilai	
Kritis L Uji Normalitas Lilieford.....		78
20.	Photo	
Penelitian.....		79
21.	Surat	
keputusan Pengesahan Judul Penunjukan Dosen		
Pembimbing Skripsi.....		82
22.	Daftar	
Riwayat Hidup.....		87

