

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
• Latar Belakang Masalah	1
• Rumusan Masalah	7
• Tujuan Penelitian	8
• Definisi Operasional	8
• Manfaat Penelitian	9
• Batasan Penelitian	9
• Anggapan Dasar	10
• Hipotesis	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORETIK	
• Hakekat Kemampuan Fisik	12
• Hakekat Kecepatan (<i>speed</i>)	17
• Metode Latihan Kecepatan	20
• Hakekat Metode Latihan	21
• Hakekat Latihan Harness	24
• Bentuk-Bentuk Latihan Harness	28

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

• Metode Penelitian	31
• Populasi dan Sampel	32
• Penentuan Kelompok Sampel	33
• Desain Penelitian	33
• Instrumen Penelitian	35
• Validitas Rancangan	35
• Pelaksanaan Latihan	37
• Prosedur Pengolahan Data	39
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
• Deskripsi Data	43
• Pengujian Persyaratan Analisis	44
• Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	44
• Diskusi Temuan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
• Kesimpulan	50
• Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54
RIWAYAT HIDUP	81