

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Batasan Penelitian .....	8
F. Batasan Istilah .....	8
G. Anggapan Dasar .....	10
H. Hipotesis.....	11

## **BAB II TINJAUAN TEORETIS**

A. Hakikat Kondisi Fisik .....	12
B. Hakikat Kemampuan Kelincahan .....	16
C. Hakikat Metode Latihan.....	19
D. Metode latihan Kelincahan .....	21
E. Hakikat Pelatihan Harness .....	22
F. Bentuk-bentuk Latihan Harness.....	27

## **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

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**

A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisa.....	44
C. Uji Normalitas.....	44
D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	44
E. Uji Peningkatan dan Kemampuan.....	45
F. Diskusi Penemuan .....	46

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games .....	3
2. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Awal Kemampuan kelincahan .....	43
3. Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians dari Tes Akhir Kemampuan Kelincahan .....	43
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kemampuan Kelincahan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Struktur Pendukung Prestasi .....	4
2. Pelatihan Harness .....	5
3. Tungkai .....	18
4. Pelatihan Harness.....	23
5. Peralatan Harness .....	26
6. Gerakan Harness .....	26
7. Pelatihan Harness.....	27
8. Bentuk Latihan Kecepatan.....	29
9. Bentuk Latihan Daya Tahan .....	30
10. Bentuk Latihan Kelincahan (Side Step).....	30
11. Langkah-langkah Penelitian .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Kemampuan Daya tahan kecepatan.....	53
2. Data Hasil Pengujian Normalitas Kemampuan daya tahan kecepatan.....	54
3. Data Hasil Korelasi Hasil Tes Awal Terhadap Tes Akhir Kemampuan daya tahan kecepatan .....	55
4. Grafik Hasil Penelitian Penerapan Pelatihan Harness Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya tahan kecepatan .....	55
5. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	56
6. Nilai Persentil Untuk Distribusi Z.....	57
7. Tabel Nilai Kritis L Uji Normalitas Lillieford.....	58
8. Program Pelatihan Harness.....	59
9. Program Pelatihan Harness .....	60
10. Program Pelatihan Harness .....	61
11. Program Pelatihan Harness .....	62
12. Program Pelatihan Harness .....	63
13. Program Pelatihan Harness .....	64
14. Program Pelatihan Harness .....	65
15. Program Pelatihan Harness .....	66
16. Program Pelatihan Harness .....	67

17. Program Pelatihan Harness .....	68
18. Program Pelatihan Harness .....	69
19. Program Pelatihan Harness .....	70
20. Photo Penelitian .....	71
21. Photo Penelitian .....	72
22. Photo Penelitian .....	73
23. Surat Keputusan Pengesahan Judul Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi	
24. Surat Bimbingan Skripsi	
25. Daftar Riwayat Hidup	



