

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Batasan Penelitian	9
F. Batasan Istilah	9
G. Anggapan Dasar	10
H. Hipotesis	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN TINJAUAN TEORETIK	
A. Kemampuan Fisik	13
B. Kecepatan (<i>Speed</i>).....	18

C. Metode Latihan	21
D. Metode Latihan Kecepatan	23
E. Metode Latihan Kekuatan	25
F. Pliometrik	32
G. Metode Latihan Kekuatan Untuk Meningkatkan Kecepatan	35
H. <i>Complex Training</i>	37
I. Prinsip-Prinsip Latihan	42
J. Norma-norma Pembebanan Latihan	48

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	53
B. Populasi dan Sampel	54
C. Penentuan Kelompok Sampel	55
D. Desain Penelitian.....	56
E. Instrumen Penelitian.....	57
F. Validitas Rancangan.....	59
G. Pelaksanaan Latihan.....	61
H. Prosedur Pengolahan Data	63

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Pengolahan Data.....	68
B. Pengujian Persyaratan Analisis	68
C. Pengujian Hipotesis.....	70
D. Diskusi Temuan	71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 74

B. Saran..... 74

DAFTAR PUSTAKA 76

LAMPIRAN..... 78

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

	Hal
1.1 Tabel Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1999-20009).....	2
2.1 Tabel Parameter Latihan	29
2.2 Tabel Contoh Penerapan Metode Latihan Complex Training	41
4.1 Tabel Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kemampuan Speed.....	68
4.2 Tabel Pengujian Normalitas Liliefors Tes Kemampuan <i>Speed</i>	69
4.3 Tabel Hasil Pengujian Homogenitas.....	69
4.4 Tabel Hasil Rumus Paired Sample t-Test	70

DAFTAR GAMBAR

	Hal
1.1 Gambar Struktur Pendukung Prestasi	3
2.1 Gambar Cara Membentuk Otot dan Membangun Kekuatan.....	27
2.2 Gambar Parameter Pembebanan Kekuatan.....	28
2.3 Gambar Latihan Pliometrik	
dengan One Legged reactive jumps over boxes.....	33
2.4 Gambar Latihan Pliometrik dengan <i>reactive jump from a high box</i>	34
2.5 Gambar <i>Jumps-in-place dengan two-foot ankle hop</i>	34
2.6 Gambar Prinsip-prinsip Latihan.....	43
3.1 Gambar Desain Penelitian.....	56
3.2 Gambar Langkah-langkah Penelitian.....	57
4.1 Gambar Daerah Penerimaan Hipotesis	71
4.2 Gambar Peningkatan Kemampuan Speed	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
1. Hasil Tes Awal dan Akhir Kemampuan Speed	78
2. Hasil Uji Normalitas Kemampuan Speed	79
3. Uji Homogenitas	80
4. Uji t Pengolahan Data	81
5. Grafik Peningkatan Kemampuan Speed	83
6. Program Latihan	84
7. Tabel Hitung t	94
8. Tabel Hitung Z	95
9. Tabel Lillifors	96
10. Dokumentasi	97
11. Surat Keterangan	