

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Batasan Penelitian.....	10
F. Batasan Istilah	10
G. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
A. Hakikat Kemampuan Fisik.....	12
B. Hakikat Kemampuan Power Endurance.....	17
C. Metode Latihat Power Endurance.....	21
D. Hakikat Metode Latihan.....	23

E. Metode Latihan Kekuatan	26
F. Hakikat Complex Training.....	30
G. Hakikat Prinsip-Prinsip Latihan.....	35
H. Hakikat Norma-Norma Pembebanan Latihan.....	45
I. Anggapan Dasar	49
J. Interrelasi Complex Training Dan Power Endurance....	50
K. Hipotesis	53
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	54
A. Metode Penelitian.....	54
B. Populasi dan Sampel.....	55
C. Penentuan Kelompok Sampel.....	56
D. Desain Penelitian.....	57
E. Instrumen Penelitian.....	58
F. Validitas Penelitian.....	59
G. Pelaksanaan Latihan.....	61
H. Prosedur Pengolahan Data.....	64
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS	
PENGOLAHAN DATA.....	69
A. Pengolahan Data.....	69
B. Pengujian Pesyaratan Analisis.....	69
C. Diskusi Temuan.....	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1999 – 2009).....	3
2.1. Latihan Power Endurance	21
2.2. Contoh Penerapan Metode Latihan Complex Training.....	32
2.3. Latihan Neural Activation.....	32
2.4. Persentase Denyut Nadi Maksimal Atlet.....	39
4.1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kemampuan <i>Power Endurance</i> (tes awal dan akhir).....	65
4.2. Hasil Pengujian Normalitas Liliefors tes Kemampuan Power Endurance.....	66
4.3. Hasil Pengujian Homogenitas.....	66
4.4. Hasil rumus paired sample t-test (sampel berpasangan).....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1. Struktur Pendukung Prestasi.....	4
2.1. Cara Membentuk Otot Dan Membangun Kekuatan.....	28
2.2. Parameter Pembebanan Kekuatan.....	29
2.3. Pike Jump dan Knee Tuck Jump.....	33
2.4. Prinsip-Prinsip Latihan.....	36
3.1. Desain Penelitian.....	57
3.2. Langkah-Langkah Penelitian.....	57
4.1. Daerah Penolakan Hipotesis.....	72
4.2. Grafik perubahan kemampuan " <i>Power Endurance</i> ".....	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Tes Kemampuan Power Endurance.....	78
2. Data Hasil Pengujian Normalitas Kemampuan Power Endurance...	79
3. Data Hasil Pengujian Homogenitas Kemampuan Power Endurance	80
4. Data Hasil Uji Paried Sampel t-test (Sampel Berpasangan).....	82
5. Grafik Hasil Peningkatan Kemampuan Power Endurance.....	83
6. Tabel Persentil Untuk Driistribusi t.....	84
7. Tabel Persentil Untuk Driistribusi z.....	85
8. Tabel Nilai Kritis L Uji Normalitas Lilieford.....	86
9. Program Pelatihan Complpex Training.....	87
10. Foto-Foto Penelitian.....	97
11. Surat keputusan Pengesahan Judul Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	
12. Daftar Riwayat Hidup.....	99