

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I . PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masaalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II . LANDASAN TERORITIS	13
A. Kerangka Teoritis	13
1. Hakikat Lari 100 Meter	13
2. Hakikat Latihan	20
2.1. Hakikat Latihan <i>Acceleration Sprint</i>	22
2.2. Hakikat Latihan <i>In And Out 100 Meter</i>	23
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Hipotesis	29
BAB III . METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
1. Lokasi Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30

	Halaman
2. Sampel	30
C. Metode Penelitian.....	31
D. Disain Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	33
H. Hipotesis Statistik.....	34
BAB 1V : HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN.....	36
A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
B. Prasyarat Uji Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran-Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	45