

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Masalah.....	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	11
A. Kajian Teoritis.....	11
1. Hakikat Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	11
2. Hakikat Latihan	20
3. Hakikat Latihan Untuk Lari <i>Sprint</i>	29
4. Hakikat Latihan <i>Repetition Sprint</i>	31
5. Hakikat Latihan <i>Hollow Sprint</i>	35
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Metode Penelitian.....	43
D. Desain Penelitian.....	43

E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data Penelitian.....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homogenitas.....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61