

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	7
1.6.1 Kegunaan Teoritis	7
1.6.2 Kegunaan Praktis	8
BAB II. KAJIAN TEORETIS	9
2.1 Deskripsi Konseptual	9
2.1.1 Hakikat Lari 100 Meter.....	9
2.1.2 Hakikat Hurdle Jump	14
2.1.3 Hakikat Hollow Sprint	21
2.2 Hakikat Latihan	25
2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	29
2.3.1 Penelitian yang Relevan Pertama.....	29
2.3.2 Penelitian yang Relevan Kedua	30
2.3.3 Penelitian yang Relevan Ketiga	31
2.4 Kerangka Berpikir	31
2.5 Hipotesis Penelitian	34

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.1.1 Tempat Penelitian.....	35
3.1.2 Waktu Penelitian	35
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.2.1 Populasi Penelitian	35
3.2.2 Sampel Penelitian.....	36
3.3 Metode Penelitian.....	36
3.4 Desain Penelitian	37
3.5 Instrument Penelitian.....	38
3.5.1 Tes Standing Broad Jump (Widiastuti, 2019).....	38
3.5.2 Tes Akselerasi 30 Meter (Widiastuti, 2019)	39
3.5.3 Tes Lari 100 Meter (Yuwono, 2019)	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Teknik Analisis Data	42
3.7.1 Uji Persyaratan Analisis	43
3.7.2 Uji Hipotesis	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Deskripsi Data Penelitian	49
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	53
4.2.1 Uji Normalitas Data	53
4.2.2 Uji Homogenitas Data.....	54
4.3 Pengujian Hipotesis	56
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama	56
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua	57
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga	59
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67