

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Olahraga	8
2.2 Hakikat Olahraga Atletik.....	9
2.3 Hakikat Lari 100 Meter	11
2.4 Hakikat Latihan	19
2.4.1 Komponen Kondisi Fisik Secara Umum	26
2.4.2 Komponen Kondisi Fisik Terhadap Kecepatan.....	29
2.5 Hakikat Latihan <i>Downhill Running</i>	32
2.6 Hakikat Latihan <i>Uphill Running</i>	34
2.7 Kerangka Berpikir	38
2.8 Hipotesis Penelitian	41

BAB III. METODE PENELITIAN	43
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
3.1.1 Lokasi Penelitian	43
3.1.2 Waktu Penelitian.....	43
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.2.1 Populasi	43
3.2.2 Sampel	43
3.3 Metode Penelitian.....	44
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	46
3.6 Teknik Analisis Data	47
BAB IV. PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	48
4.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Gambaran Umum Penelitian.....	48
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
4.1.2.1 Uji Normalitas	49
4.1.2.2 Uji Homogenitas	50
4.1.3 Pengujian Hipotesis	51
4.1.3.1 Hipotesis Pertama.....	51
4.1.3.2 Hipotesis Kedua	51
4.1.3.2 Hipotesis Ketiga	52
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57