

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Deskripsi Konseptual	9
2.1.1 Hakikat Atletik	9
2.1.2 Hakikat Lari Sprint 100 Meter	10
2.1.3 Hakikat Latihan.....	17
2.1.4 Hakikat Kecepatan	23
2.1.5 Hakikat <i>Acceleration Sprint</i>	25
2.1.6 Hakikat <i>Interval Sprint Drill</i>	26
2.2 Penelitian Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berfikir.....	34
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.1.1 Tempat Penelitian.....	37
3.1.2 Waktu Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel.....	37
3.3 Metode Penelitian.....	38
3.4 Desain Penelitian.....	39
3.5 Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7 Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	46
4.1.1 Deskripsi Data Pre-Test Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Junior Putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025	46
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.2.1 Uji Normalitas.....	48
4.2.2 Uji Homogenitas	49
4.3 Pengujian Hipotesis.....	50
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58