

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
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.....	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1. Kerangka Teoritis.....	8
2.1.1. Hakikat Atletik.....	8
2.1.2. Hakikat Lari <i>Sprint</i> (100 Meter)	10
2.2. Hakikat Latihan.....	14
2.2.1. Pengertian Latihan	14
2.2.2. Tujuan Dan Prinsip Latihan.....	15
2.3. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	17
2.3.1. Pengertian <i>Plyometrics</i>	17
2.3.2. Pedoman Latihan <i>Plyometrics</i>	19
2.3.3. Variasi Latihan <i>Plyometrics</i>	20
2.4. Hakikat <i>Hollow Sprint</i>	21
2.5. Hakikat <i>Single Leg Bound</i>	24
2.6. Hakikat Kecepatan	26

2.6.1. Pengertian Kecepatan	26
2.7. Hasil Penelitian Relevan	28
2.8. Kerangka Berfikir	29
2.9. Hipotesis Penelitian	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
3.1.1. Tempat Penelitian	31
3.1.2. Waktu Penelitian.....	31
3.2. Populasi dan Sampel	31
3.2.1. Populasi.....	31
3.2.2. Sampel	31
3.3. Metode Penelitian	32
3.4. Desain Penelitian	32
3.5. Instrumen Penelitian	33
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7. Teknik Analisis Data	35
BAB IV. PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	37
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian Pengaruh Latihan <i>Hollow Sprint</i> Dan <i>Single Leg Bound</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Pasi Asahan Tahun 2024	37
4.1.2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
4.2.1. Uji Normalitas	39
4.2.2. Uji Homogenitas	39
4.2.3. Uji Hipotesis	40
4.3. Pembahasan Dan Hasil Penelitian	41
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1. Kesimpulan	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	47