

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	9
2.1 Deskripsi Koseptual	9
2.1.1 Hakekat Olahraga	9
2.1.2 Hakekat Atletik.....	9
2.1.3 Hakekat Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	11
2.1.4 Hakekat Latihan.....	14
2.1.5 Hakekat <i>Hurdle Hops</i>	18
2.1.6 Hakekat <i>Hollow Sprint</i>	20
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	21
2.3. Kerangka Berpikir	23
2.4. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.1.1 Tempat Penelitian	26
3.1.2 Waktu Penelitian.....	26
3.2. Populasi dan Sampel.....	26
3.2.1 Populasi	26
3.2.2 Sampel	27
3.3. Metode Penelitian	27
3.4. Desain Penelitian	28
3.5. Instrumen Penelitian	28
3.5.1 Tes <i>Standing Board Jump</i>	29
3.5.2 Tes Kecepatan Lari 30 Meter	30
3.5.3 Tes Kecepatan Lari 100 Meter	30
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.7 Teknik Analisis Data	33
3.7.1 Uji Persyaratan Analisis	33
3.7.1.1. Uji Normalitas	33
3.7.1.2. Uji Homogenitas.....	34
3.8 Uji Hipotesis	34
3.8.1 Uji Hipotesis Pertama dan Kedua.....	34
3.8.2 Uji Hipotesis Ketiga	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
4.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.1.1 Hasil Test <i>Hurdle Hops</i>	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.2.1 Uji Normalitas	41
4.2.2 Uji Homogenitas.....	42
4.3 Uji Hipotesis	43
4.3.1 Terdapat kontribusi latihan <i>hurdle hops</i> terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dimpang Atletik Tahun 2024	44

4.3.2 Terdapat kontribusi latihan <i>hollow sprint</i> terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Tahun 2024	45
4.3.3 Terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan <i>hurdle hops</i> dan <i>hollow sprint</i> terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Tahun 2024.....	46
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

