

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
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.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN TEORETIS	7
2.1. Kerangka Teoritis	7
2.1.1. Hakikat Atletik	7
2.1.2. Sejarah Atletik.....	7
2.1.3. Makna dan Nilai dalam Atletik	10
2.2. Hakikat Latihan (<i>Training</i>).....	14
2.2.1 Pengertian Latihan.....	14
2.2.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	16
2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	17
2.3. Hakikat <i>Circuit Training</i>	19
2.4. Hakikat Lari <i>Sprint</i> (200 Meter).....	29
2.5. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	33

2.6. Hakikat Kecepatan.....	36
2.7. Penelitian yang Relevan	38
2.8. Kerangka Berfikir	40
2.9. Hipotesis Penelitian	41
BAB III. METODE PENELITIAN	42
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
3.1.1 Tempat Penelitian.....	42
3.1.2 Waktu Penelitian	42
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	42
3.2.1 Populasi	42
3.2.2 Sampel.....	43
3.3 Metode Penelitian	43
3.3.1 Variabel Penelitian	44
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	45
3.6 Teknik Penggumpulan Data	47
3.7 Teknik Analisa Data	48
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Deskripsi Data Penelitian	50
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	50
4.2.1 Pengujian Normalitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	50
4.2.2 Pengujian Homogenitas <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	52
4.3 Pengujian Hipotesis <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	53
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60