

## DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
BAB II LANDASAN TEORITIS .....	12
A. Kajian Teoritis .....	12
1. Hakikat Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	12
2. Hakikat Latihan .....	21
3. Hakikat Latihan Untuk Lari <i>Sprint</i> .....	28
a. <i>Parachute Running</i> .....	32
b. <i>Light Sled</i> .....	38
B. Kerangka Berfikir .....	42
C. Hipotesis .....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	46
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	46
B. Populasi dan Sampel .....	46
C. Metode Penelitian .....	47
D. Desain Penelitian .....	48
E. Instrumen Penelitian .....	50

F. Teknik Analisis Data .....	50
G. Hipotesis Statistik .....	51
H. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	54
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	56
1. Uji Normalitas Data .....	56
2. Uji Homogenitas Data .....	57
C. Pengujian Hipotesis .....	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>