

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Pnelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kajian Teoritis .....	8
2.1.1 Massage.....	8
2.1.2 Lari Sprint 100 meter .....	14
2.1.3 Teknik Lari.....	18
2.1.4 Teknik melewati garis finish.....	19
2.1.5 Sistem Energi .....	23
2.1.6 Recovery.....	30
2.1.7 Penelitian yang Relavan .....	31
2.1.8 Kerangka Berfikir.....	32

2.1.9 Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
3.2 Populasi dan Sampel.....	35
3.3 Variabel Penelitian.....	36
3.4 Metode Penelitian .....	36
3.5 Desain Penelitian .....	37
3.6 Alur Penelitian .....	38
3.7 Rancangan Penelitian.....	38
3.8 Prosedur Kerja .....	39
3.9 Instrument Penelitian .....	40
3.10 Teknik Analisa Data .....	41
3.11 Hipotesa Statistik .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	44
4.2 Pengujian Penelitian.....	45
4.3 Pengujian Hipotesis .....	47
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	
5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	