

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah. ....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teoritis.....	6
2.1 Lari <i>Sprint</i> . ....	6

2.1.1 Pengertian Lari <i>Sprint</i> .....	6
2.1.2 Atletik dan Lari <i>Sprint</i> .....	7
a. Start. ....	9
b. Bersedia.....	9
c. Siapa.....	9
d. Yaak.....	10
e. Teknik Lari.....	11
f. Teknik Melewati Garis Finish.....	11
2.2 Ektrimitas Bawah.....	12
2.3 Sistem Energi.....	14
a. Metabolisme aerobik.....	15
b. Metabolisme anarobik.....	16
1. Sistem ATP-PC.....	17
2. Sistem Asam Laktat.....	18
2.4 <i>Recovery</i> (pemulihan). ....	19
2.3.1 Pemulihan Aktif.....	20
2.3.2 Pemulihan Pasif.....	20
2.5 Masase.....	21
2.4.1 <i>Efflurage</i> (menggosok).....	23
2.4.2 <i>Petrissage</i> (memijat-mijat).....	24
2.4.3 <i>Vibrasi</i> .....	25
2.4.4 <i>Tapotement</i> (memukul-mukul).....	26

2.4.5 Friksi (menggerus).....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
C. Variabel Penelitian.....	32
1 Variabel Bebas.....	32
2 Variabel Terikat.....	32
D. Metodologi Penelitian.....	32
E. Desain Penelitian.....	33
F. Rancangan Penelitian.....	34
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
I. Hipotesa Statistika.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39



C. Hasil Penelitian .....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY