DAFTAR ISI

Abstrak ii

Kata Pengantar iii

Daftar Isi vi

Daftar Tabel ix

Daftar Gambar x

Daftar lampiran xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah 1

1.2 Identifikasi masalah 6

1.3 Pembatasan masalah 7

1.4 Rumusan masalah 7

1.5 Tujuan penelitian 7

1.6 Manfaat penelitian 8

BAB II LANDASAN TEORITIS

2.1 Kajian teoritis 9

2.1.1 Hakikat lari sprint 11

2.1.2 Tehnik start 13

2.1.3 Tehnik lari 14

2.1.4 Tehnik melewati garis finis 14

2.2 Aktifitas fisik maksimal 18

2.3 Sistem energi 20

2.4 Metabolisme energy secara anaerobik 21

2.4.1 Sistem Fosfagen (ATP-PC) 21

2.4.2 Sistem asam laktat 23

2.5 Metabolisme secara aerobik 26
2.6 Pemulihan aktif dan pasif 27
2.7 Kerangka berpikir 28
2.8 Hipotesis 30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan tempat penelitian 31
3.2 Populasi dan sampel 31
3.2.1 Populasi 31
3.2.2 Sampel 31
3.3 Variabel penelitian 32
3.4 Metodologi penelitian 32
3.5 Rancangan penelitian 33
3.6 Desain penelitian 34
3.7 Alur penelitian 35
3.8 Instrumen penelitian 35
3.9 Tehnik analisa data 36
3.10 Hipotesis 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi data penelitian 39
4.2 Uji analisis 41
4.2.1 Pengujian persyaratan analisis 41
4.2.2 Uji normalitas 41
4.2.3 Uji Homogenitas 42
4.2.4 Pengujian hipotesis penelitian 42
4.3 Pembahasan hasil penelitian 46
4.3.1 Pengaruh pemulihan aktif terhadap penurunan kadar asam laktat setelah melakukan lari sprint 100 meter..... 46

4.3.2 Pengaruh pemulihan pasif terhadap penurunan kadar asam laktat setelah melakukan lari sprint 100 meter..... 47
4.3.3 Pemulihan aktif lebih baik dibandingkan dengan pemulihan pasif terhadap penurunan kadar asam laktat setelah melakukan lari sprint 100 meter..... 48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 50
5.2 Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 51