

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN PROPOSAL	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR.....	
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Sejarah atletik	8
2.1.2 Hakikat Atletik.....	10
2.1.3 Hakekat Pengetahuan	18
2.1.4 Klarifikasi Tingkat Pengetahuan	18
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	22
2.1.6 Hakekat Recovery	22
2.1.7 Prinsip-Prinsip Recovery	23
2.1.8 Manajemen Recovery	24
2.1.9 Fungsi Recovery	28
2.1.10 Proses Recovery	29
2.1.11 Teknik Recovery	30
2.2 Kerangka Berfikir	35

BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	40
3.2 Populasi Dan Sampel.....	40
3.2.1 Populasi	40
3.2.3 Sampel	40
3.3 Metode Penelitian	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data	42
3.5 Instrument Penelitian.....	43
3.6 Uji Coba Instrument	41
3.7 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMEBAHASAN	51
4.1 deskripsi karakteristik sampel penelitian	51
4.2 dskripsi variable angket penelitian	51
4.3 deskripsi data hasil penelitian	52
4.4 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	51

