

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	
2.1 Deskripsi Teori.....	9
2.1.1 Sejarah Masase.....	9
2.1.2 Hakikat Istirahat.....	20
2.1.3 Hakikat Atletik.....	28
2.1.4 Hakikat Program Jangka Panjang.....	32

2.1.5 Hakikat Pekan Olahraga Nasional.....	41
2.2 Penelitian Relevan.....	44
2.3 Kerangka Berpikir.....	45
2.4 Hipotesis Penelitian.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	47
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
3.3 Populasi dan Sampel	48
3.3.1 Populasi.....	48
3.3.2 Sampel.....	48
3.4 Variabel Penelitian.....	49
3.4.1 Variabel Bebas	49
3.4.2 Variabel Terikat	49
3.5 Instumen Penelitian.....	50
3.5.1 Buku Pedoman	50
3.5.2 Stopwatch.....	50
3.5.3 Angket.....	51
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.6.1 Validitas	52
3.6.2 Reahblitas.....	53
3.7 Teknik Analisis Data.....	54
3.7.1 Analisis Deskriptif	54

3.7.2 Uji Normalitas	55
3.7.3 Uji Linear	56
3.7.4 Pengujian Hipotesis	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Penelitian	64
4.2 Gambaran Objek Penelitian	65
4.3 Hasil Penelitian	69
4.4 Pembahasan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
Daftar Pustaka	73
Lampiran

