

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|-------------------------------|-------------|
| SURAT PERNYATAAN | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|-----------------------------|---|
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|--|----|
| A. Bentuk Latihan <i>Sprint</i> | 5 |
| B. Kecepatan | 6 |
| C. Latihan Kecepatan Lari 100 Meter | 8 |
| D. Prinsip-Prinsip Latihan | 9 |
| E. Tujuan Latihan | 11 |
| F. Komponen Latihan..... | 13 |
| G. Lari Cepat 100 Meter (<i>Sprint</i>)..... | 14 |
| H. Penelitian yang Relevan | 19 |
| I. Anggapan Dasar dan Hipotesis..... | 19 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---------------------------|----|
| A. Metode Penelitian..... | 21 |
|---------------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| B. Desain Penelitian..... | 21 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 22 |
| D. Definisi Operasional..... | 22 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 23 |
| F. Program Latihan..... | 24 |
| G. Prosedur dan Analisis Data..... | 30 |
| | |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | |
| A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data | 32 |
| B. Diskusi Penemuan..... | 34 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 36 |
| DAFTAR PUSTAKA | 37 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Mengejar Bola | 6 |
| Gambar 2.2 Lari Diagonal..... | 6 |
| Gambar 3.3 Desain Penelitian | 19 |
| Gambar 3.4 Posisi Start Lari 100 Meter | 24 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----|
| Tabel 3.1 Program Latihan..... | .25 |
| Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-Rata (\bar{X}), Simpangan Baku (S) Dan Variansi (S^2) | .32 |
| Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Distribusi Data..... | .32 |
| Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas | .33 |
| Tabel 4.5 Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A Dan B..... | .33 |
| Tabel 4.6 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Rata-Rata Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Sampel..... | .34 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan Mengejar Bola | .40 |
| Lampiran 2 Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir Lari Diagonal | .41 |
| Lampiran 3 Uji Normalitas Data Tes Awal Latihan Mengejar Bola | .42 |
| Lampiran 4 Uji Normalitas Data Tes Akhir Latihan Mengejar Bola | .43 |
| Lampiran 5 Uji Normalitas Data Tes Awal Lari Diagonal | .44 |
| Lampiran 6 Uji Normalitas Data Tes Akhir Lari Diagonal | .45 |
| Lampiran 7 Uji Homogenitas Data Tiap Variabel..... | .46 |
| Lampiran 8 Pengujian Signifikasi Peningkatan Kecepatan | .47 |
| Lampiran 9 Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors | .49 |
| Lampiran 10 Daftar F. Luas Dibawah Lengkungan Standar Dari O Ke Z | .50 |
| Lampiran 11 Daftar G. Nilai Presentil Untuk Distribusi – T | .51 |
| Lampiran 12 Daftar I. Nilai Presentil Untuk Distribusi – F..... | .52 |
| Lampiran 13 Surat Izin Penelitian | .53 |
| Lampiran 14 Surat Keterangan Penelitian | .54 |
| Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian..... | .55 |