

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR BAGAN.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	5
A. Perkembangan Cabang Olahraga Atletik.....	5
1. Perkembangan Awal Cabang Olahraga Atletik.....	5
2. Karakteristik Cabang Olahraga Atletik.....	6
B. Nomor Lari Jarak Pendek.....	7
C. Peran Kondisi Fisik dalam Olahraga.....	9
D. Kecepatan.....	10
E. Peran Latihan dalam Meningkatkan Keterampilan.....	11
F. Prinsip Latihan dalam olahraga.....	13
1. Prinsip-Prinsip Latihan.....	
2. Norma-Norma Latihan.....	
G. Bentuk Latihan <i>Heavy weight slide</i> .....	16
H. Bentuk Latihan <i>Short Interval</i> .....	17
I. Pengaruh Latihan <i>Heavy weight slide</i> dan <i>Latihan Short Interval</i> Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek.....	17
J. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	19
1. Anggapan Dasar.....	19

2. Hipotesis.....	20
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	24
C. Desain Penelitian.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Pelaksanaan Latihan.....	26
F. Prosedur Pengolahan Data.....	33
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	37
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan Dengan <i>Heavy Weight Slide</i> .....	28
Tabel 3.2 Program Latihan <i>Short Interval</i> .....	31
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kelompok Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Kelompok Penelitian.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Penelitian .....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Signifikansi (Uji-t) Peningkatan Kecepatan Lari 60 m dengan Masing-Masing Metode Latihan .....	40
Tabel 4.5 Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku Selisih Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Penelitian.....	41
Tabel 4.6 Uji Signifikansi Perbedaan Rata-Rata Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Penelitian.....	41

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Desain Penelitian .....	24
Bagan 3.2 Alur Penelitian.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1....Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kecepatan Lari 60 Meter Melalui Latihan Dengan Barbel Free atau Lempengan Beban Weigt Dan Latihan Short Interval.....	47
2....Data Hasil Uji Homogenitas Pada Masing-Masing Kelompok Penelitian.....	48
3....Data Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kelompok A (Lat. dengan Barbel Free atau Lempengan Beban Weight).....	49
4....Data Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok A (Lat. dengan Barbel free atau lempengan beban weight).....	50
5....Data Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kelompok B (Latihan Short Interval).....	51
6....Data Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok B (Latihan Short Interval).....	52
7....Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter dengan Lat. Heavy Weight Slide.....	53
8....Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter dengan Lat.Short Interval.....	54
9....Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Pengaruh Kecepatan Lari 60 Meter Melalui Latihan Barbel Free Atau Lempengan Beban Weigt dan Latihan Short Interval.....	55

