

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Atletik	7
B. Hakikat Lari	8
C. Hakikat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	8
D. Hakikat <i>ABC Running</i>	14
E. Pengaruh Latihan <i>ABC Running</i> terhadap Akselerasi dan Kecepatan <i>Sprint</i>	16
F. Penelitian yang Relevan	18
G. Kerangka Berpikir	19
H. Hipotesis Penelitian	20
 BAB III : PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	21
B. Desain Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	27
B. Uji Prasyarat Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan	32
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	35

B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
DAFTAR LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data Hasil Pretest dan Posttest Lari <i>Sprint</i> 30 Meter (Detik)	27
4.2 Hasil Analisis Deskriptif <i>SPSS</i> Data Pretest dan Posttest.....	28
4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk SPSS</i>	29
4.4 Hasil Uji Homogenitas Varians (<i>Test of Homogeneity of Variances</i>)	30
4.5 Hasil Analisis <i>Paired Sample T-Test SPSS</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Posisi start pada saat teknik bersedia	9
2.2 Posisi start pada saat teknik siap	10
2.3 Posisi start pada saat reaksi dan dorongan	11
2.4 Tahap akselerasi pada saat keluar dari start	11
2.5 Tahap kecepatan maksimum	12
2.6 Teknik pada saat memasuki garis <i>finish</i>	13
2.7 Teknik keseluruhan lari <i>sprint</i>	13
3.1 Desain Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Program Latihan Setiap Pertemuan.....	38
2 Progresi Beban Latihan	40
3 Waktu Istirahat	41
4 Indikator Keberhasilan Program	42
5 Data Hasil Pengukuran.....	43
6 Output <i>SPSS</i> (Ringkasan Hasil)	45
7 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	47
8 Surat Keterangan Balasan Melaksanakan Penelitian	48
9 Dokumentasi Penelitian	49
10 Daftar Riwayat Hidup	52