

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	i
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
BAB II	5
KAJIAN TEORITIS	5
A. Perkembangan Cabang Olahraga Atletik	5
B. Nomor Lari Jarak Pendek.....	7
C. Peran Kondisi Fisik dalam Olahraga	9
D. Kecepatan	10
E. Peran Latihan dalam Meningkatkan Keterampilan	10
F. Prinsip dan Norma-Norma Latihan	12
G. Bentuk Latihan Sprint dengan Menggunakan Partner Resisten Full.....	16
H. Bentuk Harness Full	17
I. Pengaruh Latihan Sprint dengan Menggunakan Partner Resisten Full dan Harness Full Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek	19
J. Anggapan Dasar	20
K. Hipotesis	21
L. Desain Penelitian	22
BAB III.....	24
PROSEDUR PENELITIAN.....	24
A. Metode Penelitian	24
B. Pembahasan Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Batasan Istilah	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Pelaksanaan Latihan	28
G. Prosedur Pengolahan Data.....	35
BAB IV.....	38
PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	38
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	38
BAB V	43
KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.....	43

B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	46