

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Perumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2. 1 Hakikat Atletik	9
2.1.1. Lari Jarak Pendek	10
2.1.2 Teknik Lari Jarak Pendek	11
2.2 Hakikat Latihan <i>Uphill Running</i>	16
2.2.1 Variasi Latihan	17
2.3. Hakikat Latihan	20
2.3.1 Prinsip- Prinsip Latihan	21
2.3.2 Komponen-Komponen Latihan	22
2.3.3 Tujuan dan Sasaran Latihan	24
2.4 Hakikat Kecepatan	25
2.5 Profil <i>Club</i> Sabak Atletik	25
2.6 Penelitian Relevan	26
2.7 Kerangka Berpikir	28

2.8	Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1	Tempat Dan Waktu Penelitian	31
3.2.	Desain Penelitian.....	31
3.3.	Populasi dan Sampel	32
3.3.1.	Populasi	32
3.3.2.	Sampel	32
3.4	Variabel Penelitian	32
3.5	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
3.6	Instrumen Penelitian.....	33
3.7	Pengumpulan Data	35
3.8	Teknik Analisis Data.....	36
3.8.1	Uji Normalitas	36
3.8.2	Uji Homogenitas.....	37
3.8.3	Uji Hipotesis.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		39
4.1	Deskripsi Data Penelitian	39
4.1.1	Tes Awal (<i>pre-test</i>).....	39
4.1.2	Tes Akhir (<i>Post-Test</i>)	42
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	45
4.2.1	Uji Normalitas	45
4.2.2	Uji Homogenitas.....	46
4.2.3	Pengujian Hipotesis	46
4.4	Pembahasan Hasil Analisis Data.....	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		50
5.1	Kesimpulan.....	50
5.2	Implikasi.....	50
5.3	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Pre test dan post test one group design</i>	31
3.2 kriteria penilaian kecepatan lari 30 meter	35
4.1 Tabel Deskripsi Data (putra).....	39
4.2 Tabel Deskripsi Data (putri)	39
4.3 Frekuensi Data Tes Awal (Putra).....	40
4.4 Frekuensi Data Tes Awal (Putri)	41
4.5 Frekuensi Data Tes Akhir (Putra)	42
4. 6 Tabel Frekuensi Tes Akhir Putri	44
4. 7 Hasil Analisis <i>Liliefors</i> Putra	45
4. 8 Hasil Analisis <i>Liliefors</i> Putri.....	45
4. 9 Hasil Uji Homogenitas	46
4. 10 Uji Hipotesis Putra	47
4. 11 Uji Hipotesis Putri.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Lari Aba-Aba Bersedia.....	12
2.2 Gerakan Lari Aba-Aba Siap.....	13
2.3 Gerakan Lari Aba-Aba Ya	14
2.4 Gerakan Fase Tompang Dalam Berlari Cepat	14
2.5 Gerakan Fase Layang Dalam Berlari Cepat.....	15
2.6 Gerakan Lari Saat Memasuki Garis <i>Finish</i>	16
2.7 Gerakan Lari Menanjak Variasi A (<i>Uphill Running</i>).....	18
2.8 Gerakan Lari Menanjak Variasi B (<i>Uphill Running</i> dan <i>Angkling</i>).....	19
2.9 Gerakan Lari Menanjak Variasi C (<i>Uphill Running</i> dan <i>High Kness</i>).....	20
2.10 Bagan Kerangka Konseptual.....	30
4.1 Histogram data tes awal lari 30 meter putra.....	40
4.2 Histogram Data Tes Awal lari 30 meter putri.....	41
4.3 Histogram Data Tes Akhir Lari 30 Meter Putra.....	43
4.4 Histogram Data Tes Akhir Lari 30 Meter Putri	44