

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI</b> .....	8
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Atletik.....	8
2. Lari dan Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ) .....	9
3. Teknik Dasar <i>Sprint</i> .....	11
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Lari <i>Sprint</i> .....	15
5. Koordinasi .....	19
6. Kekuatan Maksimal Otot Tungkai.....	19
7. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan <i>Sprint</i> .....	21
8. Hubungan Panjang dan Frekuensi Langkah Dengan Kecepatan <i>sprint</i> .....	22
B. Kerangka Pemikiran .....	23
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25

A. Desain Penelitian .....	25
B. Partisipan .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Instrumen Penelitian.....	27
1. <i>Leg and Back Dynamometer</i> .....	27
2. Tes <i>Cadence</i> .....	28
3. Tes Lari 30 Meter .....	28
E. Prosedur Penelitian.....	29
F. Pengolahan Data.....	30
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian.....	33
1. Analisis Deskriptif.....	33
2. Uji Normalitas .....	42
3. Uji Korelasi .....	42
4. Uji Regresi.....	45
B. Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi dan Rekomendasi .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel

4.1 Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku .....	33
4.2 Penilaian Kekuatan Otot Tungkai .....	34
4.3 Frekuensi Dan Persentase Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	34
4.4 Penggolongan Kriteria Berdasarkan Data Pada Tes Kekuatan .....	35
4.5 Hasil Kriteria Tes Kekuatan .....	36
4.6 Frekuensi Dan Persentase Tes <i>Cadence</i> .....	37
4.7 Penggolongan Kriteria Berdasarkan Data Pada Tes Frekuensi Langkah.....	38
4.8 Penilaian Tes Frekuensi Langkah ( <i>Cadence</i> ).....	38
4.9 Frekuensi Dan Persentase Tes Lari 30 Meter .....	39
4.10 Penggolongan Kriteria Berdasarkan Data Pada Tes Kecepatan .....	40
4.11 Penilaian Tes Lari 30 Meter .....	40
4.12 Statistika Deskriptif Tes Kekuatan, Tes Frekuensi Langkah, Dan Tes Kecepatan <i>Sprint</i> .....	41
4.13 Hasil Pengujian Normalitas .....	42
4.14 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	43
4.15 Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi .....	43
4.16 Signifikansi .....	44
4.17 Koefisien Regresi Kekuatan Otot Dengan Frekuensi Langkah .....	45
4.18 Koefisien Regresi Kekuatan Otot Dengan Kecepatan <i>Sprint</i> .....	45
4.19 Koefisien Regresi Frekuensi Langkah Dengan Kecepatan <i>Sprint</i> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

2.1 Posisi Bersedia .....	11
2.2 Posisi Siap .....	12
2.3 Posisi Yakk .....	12
2.4 Keseluruhan Lari .....	13
2.5 Fase Topang .....	13
2.6 Fase Melayang .....	14
2.7 Kinerja Dalam <i>Sprint</i> .....	16
3.1 Desain Penelitian .....	25
3.2 <i>Leg Dynamometer</i> .....	27
3.3 <i>Redi Speed</i> .....	29
3.4 Langkah-Langkah Penelitian .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1 Daftar Sampel Penelitian .....	53
2 Data Hasil Tes Kekuatan Maksimal Otot Tungkai.....	54
3 Data Hasil Tes Frekuensi Langkah ( <i>Cadence</i> ).....	55
4 Data Hasil Tes Kecepatan <i>Sprint</i> .....	56
5 Output Statistik Uji Normalitas .....	57
6 Output Statistik Uji Korelasi Dan Regresi.....	59
7 SK Pembimbing Skripsi.....	63
8 Kartu Bimbingan Skripsi .....	65
9 Surat Izin Penelitian .....	68
10 Dokumentasi Penelitian .....	69