

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGATAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kondisi Fisik.....	8
B. Latihan .....	12
C. Kecepatan.....	15
D. Lari Uphill.....	19
E. Lari Downhill.....	22
F. Asumsi Dasar.....	26
G. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sample Penelitian.....	28
C. Instrumen Penelitian.....	30
D. Desain Penelitian .....	30
E. Pelaksanaan Latihan .....	31

F. Prosedur Pengolahan Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN, PEMBAHASAN, DAN DISKUSI PENEMUAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	