

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Metode Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Batasan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Atletik	10
B. Hakikat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	14
C. Teknik Lari Jarak Pendek	16
D. Hakikat Kondisi Fisik	19
1. Pengertian Kondisi Fisik	21
2. Komponen Kondisi Fisik Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	22
a. Kekuatan (<i>Strength</i>)	22
b. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	25
c. Kecepatan (<i>Speed</i>)	26
d. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	27
3. Karakteristik Kondisi Fisik Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	28

4. Hubungan Parameter dengan Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Pendek.....	29
5. Parameter Fisik untuk Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	30
E. Anggapan Dasar	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel	34
B. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	36
C. Metode Penelitian	37
D. Definisi Operasional.....	39
E. Instrumen dan Alat Ukur Penelitian	40
F. Prosedur dan Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	52
B. Nilai Kondisi Fisik Putra dan Putri dalam setiap Tes	63
C. Diskusi Penemuan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP	104