

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian dan Variabel Penelitian.....	6
F. Batasan Istilah.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Hakekat Atletik.....	8
B. Pengertian Konseptual Tentang Kondisi Fisik.....	10
C. Hakekat Kecepatan.....	12
D. Hakekat Lari Sprint 100 Meter.....	15
E. Hakekat Metode Latihan.....	16
F. Prinsip-Prinsip Latihan.....	19
G. Hakekat Metode Repetisi.....	25
H. Hakekat Metode Latihan Interval.....	26
I. Kelemahan dan Kelebihan Metode Repetisi Training dan Interval Ekstensif.....	29
J. Kerangka Berfikir.....	31
K. Anggapan Dasar.....	32
L. Hipotesis.....	33

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Desain Penelitian.....	37
D. Instrument Penelitian.....	39
E. Pelaksanaan Latihan.....	40
F. Prosedur Pengolahan Data.....	42

BAB IV HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Analisis Data.....	46
B. Uji Hipotesis.....	52
C. Diskusi Hasil Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA 59

DAFTAR TABEL

2.1. Kelemahan dan Kelebihan Metode Repetisi dan Interval	21
4.1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kedua Kelompok.....	46
4.2. Hasil Tes Sprint Kelompok Repetisi.....	47
4.3. Kemampuan Individu Berdasarkan Standar.....	48
4.4. Hasil Tes Sprint Kelompok Interval.....	49
4.5. Kemampuan Individu Berdasarkan Standar Kelompok Interval.....	50
4.6. Hasil Penghitungan Homogenitas.....	50
4.7. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal.....	51
4.8. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir.....	51
4.9. Hasil Uji t Kelompok Repetisi dan Interval.....	52
4.10. Hasil Perhitungan Uji Beda Rata-Rata Dua Pihak.....	54

DAFTAR GAMBAR

2.1.	Grafik Percepatan.....	13
2.2.	Grafik Kecepatan Waktu Seorang Sprinter.....	14
2.3.	Kinerja Parameter Dalam Lari.....	16
4.1.	Hasil Uji Signifikansi Pre Tes dan Pos Tes Metode Latihan Repetisi.....	53
4.2.	Hasil Uji Signifikansi Pre Tes dan Pos Tes Metode Latihan Interval.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Data Tes Awal dan Akhir Lari 100 Meter.....	61
2.	Hasil Perhitungan Jumlah, Rata-Rata, dan Simpangan Baku Kelompok Metode Repetisi.....	62
3.	Hasil Perhitungan Jumlah, Rata-Rata, dan Simpangan Baku Kelompok Metode Interval.....	64
4.	Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal dan Tes Akhir Metode latihan Repetisi.....	66
5.	Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal dan Tes Akhir Metode latihan Interval.....	67
6.	Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi.....	69
7.	Uji Beda kelompok Metode Latihan Repetisi.....	71
8.	Uji Beda kelompok Metode Latihan Interval.....	73
9.	Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Dua Pihak).....	75

DAFTAR RIWAYAT HIDUP