

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR BAGAN .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
E. Batasan Penelitian .....	6
F. Batasan istilah .....	7
G. Anggapan dasar .....	8
H. Hipotesis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Nomor lari .....	11
B. Lari sprint dan Analisis gerak lari sprint .....	14
C. Faktor-faktor yang menentukan prestasi sprint .....	18
D. Fleksibilitas (kelentukan) sendi panggul .....	20
E. Peranan Antropometris .....	22
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Desain Penelitian .....	31
D. Pengumpulan data .....	32
E. Pelaksanaan dan Pengumpulan Data .....	36
F. Prosedur Pengolahan data .....	37

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil pengolahan dan analisis data .....	41
B. Diskusi penemuan .....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran-saran .....	46

KEPUSTAKAAN .....	48
-------------------	----

LAMPIRAN



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Siklus gerakan tungkai pada waktu berlari .....	13
2. Perkembangan kecepatan lari 100 meter .....	14
3. Perkembangan frekwensi langkah pada lari 100 meter.....	15
4. Perkembangan panjang langkah pada lari 100 meter.....	16
5. Analisis panjang langkah saat berlari .....	17
6. Susunan Tulang yang terdapat pada tungkai .....	25
7. Susunan otot yang terdapat pada tungkai .....	26
8. Pengukuran panjang tungkai .....	33
9. Alat ukur front split .....	34
10. Pelaksanaan tes front split .....	34



## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Desain Penelitian .....	31
2. Langkah-langkah penelitian .....	31



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil penghitungan rata-rata dan simpangan baku .....	41
2. Hasil penghitungan uji distribusi normal butir-butir tes .....	42
3. Hasil penghitungan koefisien korelasi tunggal .....	42
4. Hasil penghitungan signifikansi koefisien korelasi tunggal .....	43
5. Hasil penghitungan koefisien determinasi .....	44



