

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB	
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	5
1. Secara Teoritis	5
2. Secara Praktis	5
E. Anggapan Dasar	5
F. Hipotesis	7
G. Batasan Penelitian	8
H. Definisi Istilah	9
II. TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Lari Sprint	11
1. Teknik Lari Sprint	12

	Halaman
2. Komponen Fisik Untuk Sprinter	15
B. Kecepatan	17
1. Pengertian	17
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan	18
2.1. Keturunan (<i>Heredity</i>)	18
2.2. Kecepatan Reaksi (<i>Reaction Time</i>)	19
2.3. Kemampuan Mengatasi Tahanan Eksternal ..	19
2.4. Teknik	19
2.5. Konsentrasi dan Semangat (<i>Concentration and Willpower</i>)	20
2.6. Elastisitas Otot	20
C. Metode Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari	21
1. Peranan Latihan <i>Uphill</i> Dalam Meningkatkan Kecepatan lari	22
a. Hukum Kerja	24
b. Hukum Gaya	24
c. Hukum Percepatan	25
2. Peranan Latihan Lari Pada Air Dangkal Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari	26
D. Prinsip-Prinsip Latihan Tahanan	29
III. PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	31
B. Desain Penelitian	32

C. Populasi dan Sampel	35
D. Prosedur Dan Teknik Pengumpulan Data	38
1. Prosedur Pengumpulan Data	38
1.a. Tahap Pertama	38
1.b. Tahap Kedua	38
2. Teknik Pengumpulan Data	38
2.a. Tes Awal	39
2.b. Proses Latihan	40
2.c. Tes Akhir	41
E. Sistematika Pelaksanaan dan Program Latihan	41
1. Sistematika Pelaksanaan Latihan	41
2. Sarana Latihan	42
a. Untuk Latihan Uphill (lari naik bukit)	42
b. Untuk Latihan Lari di Air Dangkal	44
3. Program Latihan	44
F. Prosedur Pengolahan Data	50
IV. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data	55
B. Analisis dan Pembahasan Data	64
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67

	Halaman
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	102



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Siklus Gerakan Tungkai Pada Waktu Lari	12
3.1. Bagan Langkah-Langkah Penelitian	33



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Pengelompokan Sampel dengan Menggunakan Teknik Penjodohan	34
3.2. Penentuan Sampel Secara Bertahap	37
3.3. Program Latihan Lari Naik Bukit (<i>Uphill</i>)	45
3.4. Program Latihan Lari di Air Dangkal	48
4.1 Hasil Penghitungan Skor Rata-Rata, Varians, dan Simpangan Baku Kelompok A dan Kelompok B Dari Data Mentah (satuan dalam detik)	55
4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-Rata, Varians, dan Simpangan Baku Kelompok A dan Kelompok B Dari Skor Baku	56
4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok A dan Kelompok B	57
4.4. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok A dan Kelompok B	58
4.5. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Selisih Skor Antara Kelompok A dan Kelompok B	59
4.6. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal Kelompok A dan Kelompok B	60
4.7. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok A dan Kelompok B	60
4.8. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Skor Selisih Antara Kelompok A dan Kelompok B	61
4.9. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Uji Wilcoxon Tes Awal Pada Kelompok A dan Kelompok B	62

4.10. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Uji t Tes Akhir Pada Kelompok A dan Kelompok B	63
4.11. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Uji Wilcoxon Skor Selisih Pada Kelompok A dan Kelompok B	64



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
01 Hasil Tes Lari 50 Meter Kelompok A (Latihan Lari Mendaki Bukit/Uphill)	70
02 Hasil Tes Lari 50 Meter Kelompok A (Latihan Lari Pada Air Dangkal)	72
03 Hasil Penghitungan Kuadrat Skor Dari Data Baku Untuk Mencari Varians dan Simpangan Baku Pada Kelompok A (Latihan <i>Uphill</i>)	74
04 Hasil Penghitungan Kuadrat Skor Dari Data Baku Untuk Mencari Varians dan Simpangan Baku Pada Kelompok B (Latihan Pada Air Dangkal)	76
05 Penghitungan Uji Homogenitas	78
06 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Awal Kelompok A	80
07 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Awal Kelompok B	81
08 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Akhir Kelompok A	82
09 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Akhir Kelompok B	83
10 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Skor Selisih Kelompok A	84
11 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Skor Selisih Kelompok B	85
12 Cara Penghitungan Uji Signifikansi Uji Wilcoxon Tes Awal Kelompok A dan B	86
13 Uji Signifikansi Untuk Tes Akhir Antara Kelompok A Dengan Kelompok B	88

Lampiran		Halaman
14	Cara Penghtiungan Uji Signifikansi Uji Wilcoxon Untuk Skor Selisih Antara Kelompok A dan B	90
15	Penghitungan Sudut Bukit	92
16	Daftar F; Luas di Bawah Lengkungan Standar Normal Dari O ke Z	94
17	Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors	95
18	Nilai Persentil Untuk Distribusi F	96
19	Nilai Persentil untuk Distribusi t	98
20	Nilai-nilai Kritis Untuk Uji Wilcoxon	99
21	Dokumentasi Proses Kegiatan Penelitian	100
22	Surat-Surat	

