

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Pembatasan Masalah.....	8
F. Definisi Istilah.....	8
G. Anggapan Dasar.....	9
H. Hipotesis.....	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Lari Jarak Pendek/Sprint.....	11
B. Faktor-faktor yang Menentukan Prestasi.....	12

C. Prinsip-prinsip Latihan.....	15
D. Kecepatan.....	16
E. Teknik Lari Sprint.....	18
F. Frekuensi Langkah.....	18
G. Panjang Langkah.....	20
H. Struktur Langkah Lari.....	22
I. Lari pada Fase Akselerasi sampai Kecepatan Maksimal.....	25
J. Alat Bantu Latihan.....	26
K. Penggunaan dari Alat Bantu Latihan.....	27

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Desain Penelitian.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Pelaksanaan Test.....	35
F. Pelaksanaan Latihan.....	36
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	39
H. Prosedur Pengolahan Data.....	40

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
--------------------------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

KEPUSTAKAAN.....	52
-------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....

A. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelompok A (Latihan Sprint dengan Tahanan Tali Elastis).....	54
B. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kelompok A (Latihan Sprint dengan Tahanan Tali Elastis).....	55
C. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelompok B (Latihan Sprint dengan Tarikan Tali Elastis).....	56
D. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Kelompok B (Latihan Sprint dengan Tarikan Tali Elastis).....	57
E. Program Latihan Sprint dengan Tahanan Tali Elastis.....	58
F. Program Latihan Sprint dengan Tarikan Tali Elastis.....	59
G. Tabel Distribusi F.....	60
H. Tabel Normal Standar dari O ke Z.....	64
I. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	65
J. Tabel Distribusi t.....	66

K. Surat izin Mengutip.....	67
L. Gambar Selama Proses Latihan.....	68
M. Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi.....	71
N. Surat Izin.....	73
O. Permohonan untuk mengadakan Riset/Penelitian.....	74
P. Keterangan.....	75
 DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	 76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Data Peningkatan Prestasi Carl Lewis Tahun 1987 dan Tahun 1991.	2
2.2. Kebutuhan Berbagai Kualitas bagi tiap Event.....	12
3.4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kedua Variabel dari Lari Kecepatan Maksimal.....	44
4.4. Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi.....	45
5.4. Hasil Uji Normalitas Lilliefors dari Kedua Variabel Sebelum Eksperimen.....	46
6.4. Hasil Uji Normalitas Lilliefors dari Kedua Variabel Setelah Eksperimen.....	46
7.4. Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Kecepatan Maksimal pada Kelompok A dan Kelompok B.....	47
8.4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil Peningkatan Kecepatan Maksimal Kelompok A dan Kelompok B. Setelah Eksperimen.....	48
9.4. Hasil Uji Signifikansi Kecepatan Maksimal.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1. Latihan Sprint dengan Tarikan Tali Elastis.....	5
2.1. Latihan Sprint dengan Tahanan Tali Elastis.....	6
3.2. Faktor Kondisi Nomor Sprint.....	13
4.2. Kecepatan Lari pada Lari 100 Meter.....	17
5.2. Perkembangan Frekuensi Langkah pada Lari 100 Meter.....	21
6.2. Perkembangan Panjang Langkah pada Lari 100 Meter.....	21
7.3. Desain Penelitian.....	34
8.3. Jalur Test 30 Meter Flying Start.....	36

