

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Sejarah Lari.....	10
B. Sprint(Lari Jarak Pendek)	13
C. Kekuatan Otot Lengan.....	19
D. Latihan Kelentukan.....	20
E. Kelincahan.....	22
F. Latihan	25
G. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Rancangan Penelitian.....	33
C. Populasi	34
D. sampel.....	34
E. Variabel	35
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data	43
B. Hipotesis.....	45

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	49
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN