

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR.....	10
A. KERANGKA TEORETIS.....	10
1. Hakikat Latihan.....	10
2. Hakikat <i>Tempo Run</i>	22
3. Hakikat <i>Fartlek</i>	26
4. Hakikat Lari 1500 meter.....	30
B. KERANGKA BERPIKIR.....	32
C. Pengajuan Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	37

D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	41
H. Hipotesis Statistik.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Deskriptif data.....	46
B. Pengujian hipotesis.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. KESIMPULAN.....	56
B. SARAN.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60