

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A Latar Belakang .....	1
B Identifikasi Masalah .....	5
C Pembatasan Masalah .....	6
D Perumusan Masalah .....	7
E Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II. KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERFIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	<b>9</b>
A. Kerangka Konseptual .....	9
1. Hakikat Prestasi Lari 800 Meter .....	9
2. Hakikat Metode Latihan <i>Slow Interval Rest Active</i> .....	30
3. Hakikat Metode Latihan <i>Slow Interval Rest Passive</i> .....	38
B. Kerangka Berfikir .....	41
C. Hipotesis Penelitian .....	51
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>52</b>
A. Tujuan Penelitian .....	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
C. Metode Penelitian .....	55
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	57

E. Instrumen Penelitian .....	59
F. Teknik Pengumpulan Data .....	60
G. Teknik Analisis Data .....	60
H. Hipotesis Statistika .....	62
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Deskripsi Data .....	65
B. Pengujian Hipotesis .....	70
C. Pembahasan .....	73
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>