

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Kerangka Teori .....	9
1. Hakikat Prestasi .....	9
2. Hakikat Lari Sprint .....	15
3. Hakikat Atlet PPLM .....	25
B. Kerangka Berpikir .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	30

E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	32
G. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	33
B. Analisa Data .....	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi tubuh saat aba-aba “bersedia”.....	18
Gambar 2. Posisi tubuh saat aba-aba “siap”.....	19
Gambar 3. Posisi tubuh saat aba-aba “ya”.....	20
Gambar 4. Posisi tubuh saat memasuki garis <i>finish</i> .....	22
Gambar 5. Diagram Batang Perkembangan Prestasi Terbaik dan Terburuk Putera tahun 2008-2012.....	34
Gambar 6. Diagram Batang Perkembangan Prestasi Terbaik dan Terburuk Puteri tahun 2008-2012.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perkembangan Prestasi Nomor Lari 100 Meter Putera tahun 2008-2012.....	33
Tabel 2. Perkembangan Prestasi Nomor Lari 100 Meter Puteri tahun 2008-2012.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	51
Lampiran 2.....	52
Lampiran 3.....	53
Lampiran 4.....	54
Lampiran 5.....	55
Lampiran 6.....	56
Lampiran 7.....	57
Lampiran 8.....	58
Lampiran 9.....	59
Lampiran 10.....	60