

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan	6
F. Manfaat Penelitian	6

II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Pendidikan Jasmani	8
B. Lari	9
C. Lari Jarak Pendek (<i>sprint</i> 200 meter)	11
D. Tinggi Badan	16
E. Berat Badan.....	17
F. $VO_2 max$	18
G. Otot	21
H. Kekuatan Otot Tungkai	22
I. Kerangka Pikir.....	24
J. Hipotesa	25

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	27
B. Populasi	28
C. Sampel	29
D. Variabel Penelitian	29
E. Desain Penelitian	30
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data.....	40

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	64

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	----

LAMPIRAN	74
-----------------------	----