

DAFTAR ISI

<u>ABSTRAK</u>	i
<u>KATA PENGANTAR</u>	ii
<u>UCAPAN TERIMAKASIH</u>	iii
<u>DAFTAR ISI</u>	v
<u>DAFTAR TABEL</u>	vii
<u>DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN</u>	viii
<u>DAFTAR GRAFIK DAN LAMPIRAN</u>	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	<u>6</u>
F. Asumsi dan Hipotesis.....	<u>7</u>
G. Struktur Organisasi Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Teknik Olah Tubuh.....	10
1. Prinsip-Prinsip Latihan (<i>Training</i>).....	11
2. Sistematika Latihan Olah Tubuh.....	15
<u>B. Kualitas Gerak</u>	23
C. Ekstrakurikuler.....	26
D. Tari Yospan.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	30
C. Metode Penelitian.....	30
D. Definisi Oprasional.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Variabel Penelitian.....	43

G. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung	51
1. Sebelum Proses Pembelajaran	51
<u>B. Materi Perencanaan Penerapan Teknik Olah Tubuh pada Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Kartika XIX-2 Bandung</u>	52
<u>1. Latihan Kelenturan</u>	53
<u>2 Latihan Kekuatan</u>	54
<u>3. Latihan Kecepatan</u>	54
<u>4. Latihan Keseimbangan</u>	55
<u>5. Latihan Koordinasi</u>	56
<u>6. Koreografi Tari Yospan.....</u>	62
<u>C. Pelaksanaan Pembelajaran dengan Penerapan Teknik Olah Tubuh</u>	63
<u>D. Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Olah Tubuh.....</u>	142
<u>E. Pembahasan Hasil Penelitian</u>	153
<u>F. Media</u>	156
<u>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</u>	158
<u>A. Kesimpulan.....</u>	158
<u>B. Rekomendasi.....</u>	159
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	160
<u>LAMPIRAN</u>	162
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Nama Siswa	30
Tabel 3.2 Lembar Observasi	34
Tabel 4.1 Data Nilai Hasil <i>Pretest</i>	52
Tabel 4.2 Deskripsi Gerak Peregangan	64
Tabel 4.3 Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Kelenturan	76
Tabel 4.4 Deskripsi Gerak Tari Yospan	110
Tabel 4.5 Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Kekuatan	112
Tabel 4.6 Deskripsi Gerak Tari Yospan	126
Tabel 4.7 Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Kecepatan	127
Tabel 4.8 Deskripsi Gerak Tari Yospan	136
Tabel 4.9 Deskripsi Gerak Teknik Olah Tubuh Keseimbangan	138
Tabel 4.10 Deskripsi Gerak Tari Yospan	141
Tabel 4.11 Penilaian untuk Kategori Kelenturan dalam Gerak Tari Yospan	142
Tabel 4.12 Penilaian untuk Kategori Kekuatan dalam Gerak Tari Yospan	144
Tabel 4.13 Penilaian untuk Kategori Kecepatan dalam Gerak Tari Yospan	146
Tabel 4.14 Penilaian untuk Kategori Keseimbangan Gerak Tari Yospan	148
Tabel 4.15 Penilaian untuk Kategori Koordinasi dalam Gerak Tari Yospan	150
Tabel 4.16 Nilai Rata-rata Hasil <i>Posttest</i>	152
Tabel 4.17 Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	154
Tabel 4.18 Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	155

DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN

GAMBAR

Gambar 4.1 Contoh Latihan Kelenturan Otot Leher	53
Gambar 4.2 Contoh Latihan Kekuatan Punggung, Tungkai dan Bahu	54
Gambar 4.3 Contoh Latihan Kecepatan	55
Gambar 4.4 Contoh Latihan Keseimbangan, Berdiri dengan Satu Kaki	56
Gambar 4.5 Siswa Berlatih Teknik Olah Tubuh Kelenturan	<u>75</u>
Gambar 4.6 Siswa Berlatih Teknik Olah Tubuh Kekuatan	<u>125</u>

BAGAN

Bagan 3.1 Desain Penelitian	30
Bagan 3.2 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	32
Bagan 3.3 Variabel Penelitian	43
Bagan 4.1 Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan I	56
Bagan 4.2 Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan II	<u>57</u>
Bagan 4.3 Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan III	<u>58</u>
Bagan 4.4 Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan IV	59
Bagan 4.5 Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan V	<u>60</u>
Bagan 4.6 Tahapan Pembelajaran Olah Tubuh Pertemuan VI	<u>61</u>

DAFTAR GRAFIK DAN LAMPIRAN

GRAFIK

Bagan 4.1 Perbedaan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	156
--	-----

LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara untuk Pihak Sekolah	162
2. Pedoman Wawancara untuk Siswa	164
3. Dokumentasi Penelitian	165