

DAFTAR ISI

Hal

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR DIAGRAM dan GRAFIK.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian olahraga Atletik.....	Error! Bookmark not defined.
2. Lari Jarak Pendek.....	Error! Bookmark not defined.
a. Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
b. Cabang-cabang pada olahraga lari jarak pendek.....	Error! Bookmark not defined.
1). Lari jarak pendek	Error! Bookmark not defined.
2). Lari gawang	Error! Bookmark not defined.
3). Lari estafet	Error! Bookmark not defined.
c. Gerak dasar lari jarak pendek.....	Error! Bookmark not defined.

- 1). Teknik gerakan start jongkok **Error! Bookmark not defined.**
- 2). Teknik gerakan lari **Error! Bookmark not defined.**
- 3). Teknik gerakan memasuki garis finish **Error! Bookmark not defined.**
- d. Faktor-faktot yang harus diperhatikan pada saat lari jarak pendek **Error!**

Bookmark not defined.

- 1). Daya ledak **Error! Bookmark not defined.**
- 2). Kekuatan **Error! Bookmark not defined.**
- 3). Kecepatan **Error! Bookmark not defined.**
- 4). Daya tahan **Error! Bookmark not defined.**
- e. Pendekatan pembelajaran lari jarak pendek **Error! Bookmark not defined.**
 - 1). Lari cepat dengan tahanan **Error! Bookmark not defined.**
 - 2). Lari mengejar **Error! Bookmark not defined.**
 - 3). Lari percepatan **Error! Bookmark not defined.**
 - 4). Lari ABC **Error! Bookmark not defined.**
3. Lari ABC **Error! Bookmark not defined.**
 - a. Pengertian **Error! Bookmark not defined.**
 - b. Teknik gerak dasar pada lari ABC ... **Error! Bookmark not defined.**
4. Pengaruh lari ABC terhadap kualitas gerak dasar lari jarak pendek **Error!**

Bookmark not defined.

- B. Hipotesis Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB III Error! Bookmark not defined.

METODE PENELITIAN Error! Bookmark not defined.

- A. Metode Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- B. Lokasi dan Subjek Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
 1. Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
 2. Subjek Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- C. Populasi dan Sampel **Error! Bookmark not defined.**
- D. Desain Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- E. Instrumen Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
 1. Observasi **Error! Bookmark not defined.**
 - a. Penyusunan Instrumen **Error! Bookmark not defined.**
 - b. Penyusunan Lembar Observasi **Error! Bookmark not defined.**
- F. Uji Coba Instrumen **Error! Bookmark not defined.**

Salman Paris , 2013

Penerapan Lari Abc Untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Dasar Lari Jarak Pendek
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

G. Program Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Statistika Inferensial	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

3.2 Langkah-langkah penelitian.....	30
3.3 Kisi-kisi Penilaian.....	32
3.4 Tabel Program Latihan Lari ABC.....	38
4.1 Skor rata-rata dan Simpangan baku.....	42
4.3 Gerakan start sebelum diberikan latihan lari ABC.....	44
4.4 Gerakan lari jarak pendek sebelum diberikan latihan lari ABC.....	44
4.5 Gerakan finish sebelum diberikan latihan lari ABC.....	45
4.6 Gerakan start sesudah diberikan latihan lari ABC.....	45
4.7 Gerakan lari jarak pendek sesudah diberikan latihan lari ABC.....	46
4.8 Gerakan finish sesudah diberikan latihan lari ABC.....	46
4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov.....	48
4.10 Hasil Uji Wilcoxon Variabel Kualitas Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.....	51



DAFTAR DIAGRAM dan GRAFIK

4.2 Diagram Skor rata-rata sebelum dan sesudah diberikan latihan lari ABC.....	43
Grafik Plot Normalitas Gerakan Start.....	49
Grafik Plot Normalitas Gerakan lari jarak pendek.....	49
Grafik Plot Normalitas Gerakan Finish.....	50

DAFTAR GAMBAR

2.1 Lari Gawang.....	9
2.2 Lari Estafet.....	10
2.3 Posisi “Bersedia”.....	11
2.4 Posisi “Siap”.....	12
2.5 Posisi “Menolak Dari Balok Start”.....	12
2.6 Gerakan Sprint.....	13
2.7-2.8 Gerakan Finish.....	14
2.9 Berjalan Lutut di angkat.....	21
2.10 Mengangkat lutut tinggi dengan pelurusan bagian bawah.....	22
2.11 Berlari dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan tungkai bagian bawah.....	23
2.12 Menendang pantat.....	23
2.13 Gerakan lengan sprint.....	24
3.1 One Group Pretest-Posttest Design.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	57
Lampiran 2.....	61
Lampiran 3.....	67
Lampiran 4.....	73
Lampiran 5.....	76
Lampiran 6.....	77
Lampiran 7.....	81
Lampiran 8.....	82
Lampiran 9.....	86
Lampiran 10.....	87
Lampiran 11.....	88
Lampiran 12.....	89
Lampiran 13.....	90
Lampiran 14.....	91
Lampiran 15.....	92
Lampiran 16.....	94

Salman Paris , 2013

Penerapan Lari Abc Untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Dasar Lari Jarak Pendek
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Lampiran 17.....	96
Lampiran 18.....	98
Lampiran 19.....	100
Lampiran 20.....	102
Lampiran 21.....	103

