

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Batasan Penelitian .....	4
F. Definisi Istilah .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....	7
A. Lari Jarak Pendek .....	7
1. Pengertian Lari Jarak Pendek .....	7
2. Jenis Keterampilan Lari Jarak Pendek .....	8
B. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Lari Jarak Pendek .....	13
C. Olahraga Tradisional .....	25
1. Pengertian Olahraga Tradisional .....	25
2. Sasaran Olahraga Tradisional .....	26
3. Manfaat Olahraga Tradisional .....	27
D. Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	41

Kemala Zuraidah, 2013

Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

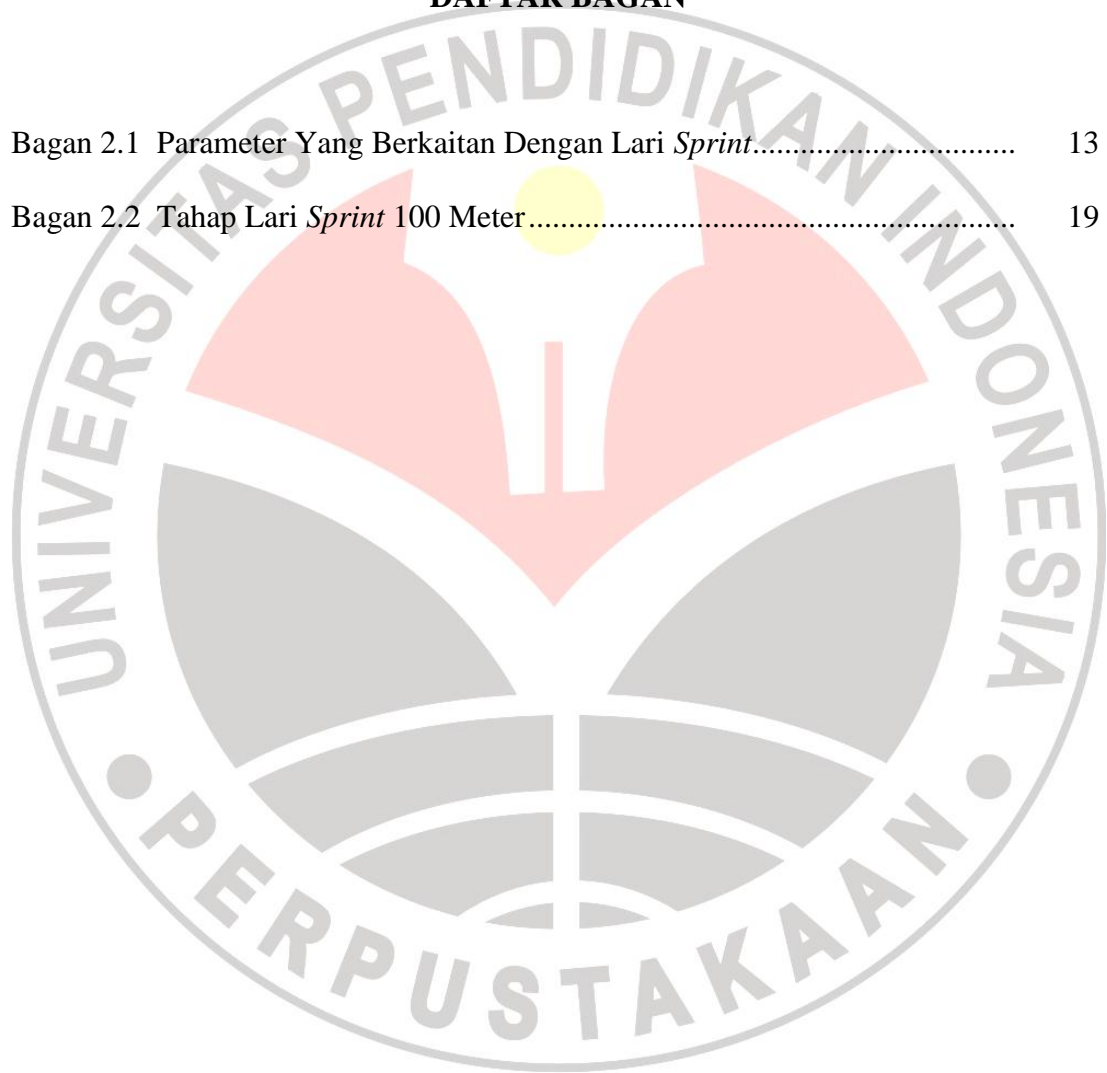
A. Metode Penelitian .....	41
B. Lokasi dan Desain Penelitian.....	42
1. Lokasi.....	42
2. Desain.....	42
C. Populasi dan Sampel .....	43
1. Populasi .....	43
2. Sampel .....	43
D. Bahan Penelitian .....	43
E. Instrumen Penelitian .....	57
1. Tes Lari 60 Meter .....	57
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas alat ukur tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek .....	57
1. Menentukan Validitas Instrumen .....	58
2. Menentukan Reliabilitas Instrumen .....	61
F. Teknik Pengumpulan Data.....	63
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>66</b>
A. Hasil Pengolahan .....	66
B. Analisis Data.....	67
1. Uji Randomisasi .....	67
2. Uji Homogenitas.....	67
3. Pengujian Normaitas Liliefors.....	68
4. Uji Hipotesis.....	69
C. Diskusi Penemuan.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran .....	72
C. Implementasi Dalam Pembelajaran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN :</b>	
A. RPP Penelitian.....	77
B. Instrumen Penelitian dan Format Penilaian.....	107
C. Pelaksanaan Uji Alat Ukur Keterampilan Lari Jarak Pendek di SMP Negeri 2 Depok .....	131
D. Data Penelitian .....	141

Kemala Zuraidah, 2013

Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Parameter Yang Berkaitan Dengan Lari <i>Sprint</i> .....	13
Bagan 2.2 Tahap Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	19



**Kemala Zuraidah, 2013**

Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Pretes-Posttes Control Group Design</i> .....	42
Tabel 3.2 Validitas Tes Alat Ukur Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek .....	61
Tabel 3.3 Reliabilitas Tes Alat Ukur Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek .....	62
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	67
Tabel 4.3 Data Hasil Uji Homogenitas.....	68
Tabel 4.4 Data Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors .....	69
Tabel 4.5 Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-Rata Dua Pihak .....	69

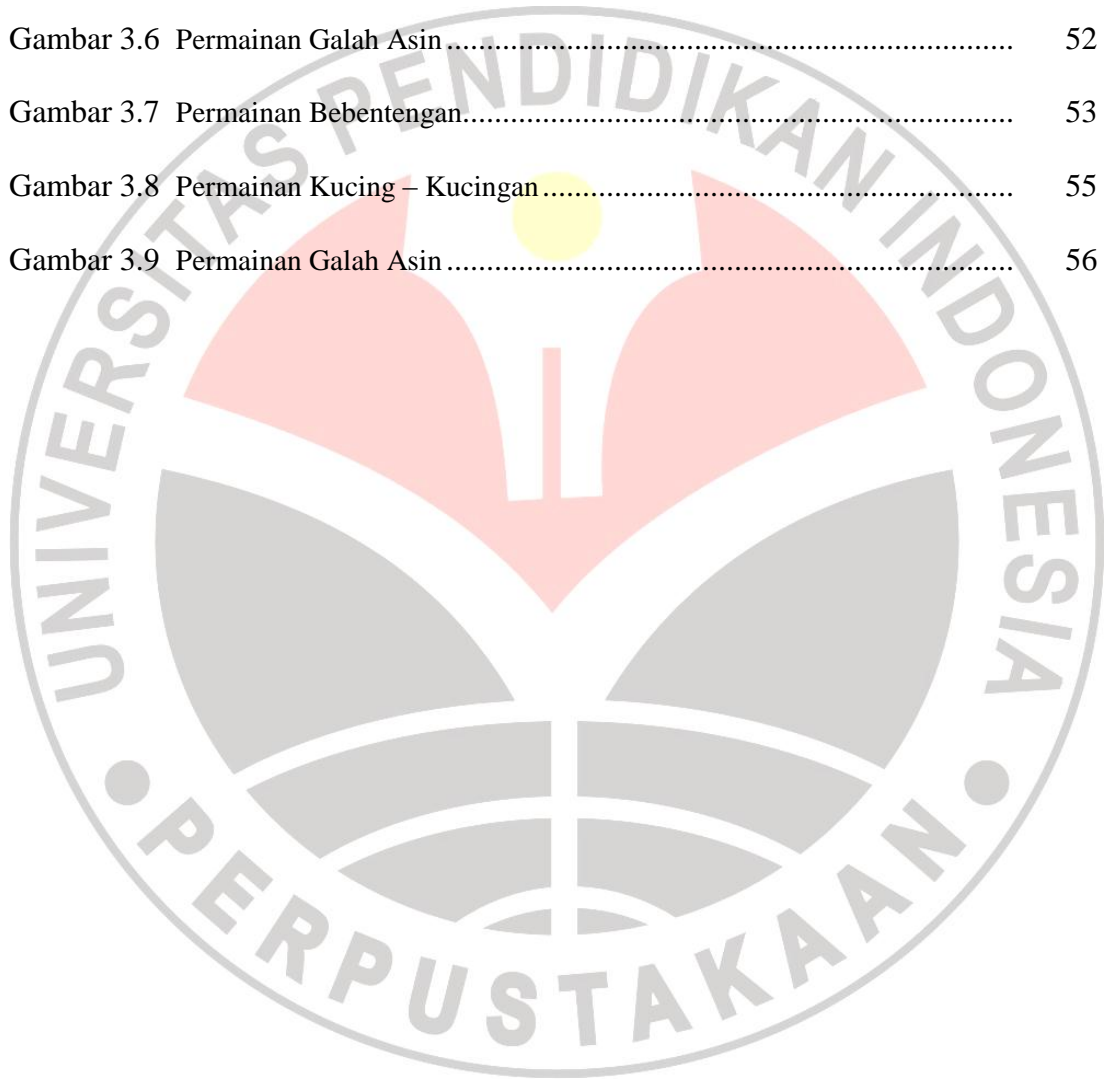
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan Lari <i>Sprint</i> .....	9
Gambar 2.2 Sikap Badan Pada Gerakan Lari <i>Sprint</i> .....	10
Gambar 2.3 Sikap Badan Pada Gerakan Lari <i>Sprint</i> .....	11
Gambar 2.4 Gerakan Lengan dan Tungkai Pada Gerakan Lari <i>Sprint</i> .....	11
Gambar 2.5 Sikap Lengan Gerakan Lari <i>Sprint</i> .....	12
Gambar 2.6 Posisi Start, Gerak Start dan Gerak Akselerasi Lari 100 Meter .....	20
Gambar 2.7 Posisi Start Pada Saat Aba-Aba “Bersedia” .....	21
Gambar 2.8 Posisi Start Pada Saat Aba-aba “Siaap” .....	22
Gambar 2.9 Gerak Start Jongkok Setelah Aba-Aba “Yaa” atau Bunyi Pistol.....	23
Gambar 2.10 Denah Lapangan dan Penempatan Petugas.....	34
Gambar 2.11 Permainan Kucing-kucingan.....	35
Gambar 2.12 Permainan Galah Asin .....	37
Gambar 3.1 Permainan Bebentengan.....	45
Gambar 3.2 Permainan Kucing – Kucingan.....	46

**Kemala Zuraidah, 2013**

Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambar 3.3 Permainan Galah Asin.....	47
Gambar 3.4 Permainan Bebentengan.....	49
Gambar 3.5 Permainan Kucing – Kucingan.....	50
Gambar 3.6 Permainan Galah Asin.....	52
Gambar 3.7 Permainan Bebentengan.....	53
Gambar 3.8 Permainan Kucing – Kucingan.....	55
Gambar 3.9 Permainan Galah Asin.....	56



**Kemala Zuraidah, 2013**

Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek  
 Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)