

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
QUOTES	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Batasan Masalah	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR,.....	8
DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Hakikat Atletik.....	8
a. Pengertian Atletik.....	8
2. Kedudukan Atletik Di Dalam Kurikulum.....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembelajaran Atletik	11
4. Pembelajaran Teknik Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i>	12
a. Gerakan <i>Start</i>	12
b. Gerakan Lari.....	12
c. Gerakan Melewati Garis <i>Finish</i>	13

5. Pengembangan Pembelajaran Gerak Dasar Lari.....	13
a. Lari Shadow	14
b. Latihan Reaksi Dan Akselerasi	14
c. Estafet Ulang-Alik.....	15
d. Mengejar Dan Mengetuk.....	15
e. Estafet Pendular.....	16
f. Berjalan Dengan Lutut Diangkat Tinggi	17
g. Berjalan Dengan Lutut Diangkat Tinggi Disertai Dengan Pelurusan Bagian Bawah Tungkai.....	18
h. Meloncat-Loncat Dengan Lutut Diangkat Tinggi Disertai Dengan Pelurusan Bagian Bawah Tungkai	19
i. Menendang Pantat (<i>Hit Kick</i>)	19
j. Gerakan Lari <i>Sprint</i>	20
k. Permainan Hitam Hijau	21
6. Hakikat Hasil Belajar	21
7. Hakikat Metode Pembelajaran	22
a. Pengertian Metode Bagian (<i>Part Method</i>)	23
b. Pengertian Metode Progresif (<i>Progressive Method</i>)	25
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis	27
D. Penelitian Yang Relevan	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	30
C. Populasi.....	30
D. Sampel	30
E. Metode Penelitian	31
F. Instrumen Penelitian	31
a. Cara Menyusun Instrumen	32
1. Gerakan Start Lari <i>Sprint</i>	32
2. Gerakan Lari <i>Sprint</i>	33
3. Gerakan Melewati Garis Finish.....	33
4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV	38
HASIL DAN PENGOLAHAN DATA.....	38
A. Pembahasan Dan Hasil Penelitian	38
B. Pengolahan Dan Analisis Data.....	38
1. Hasil Perhitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku	39
C. Uji Normalitas.....	39
D. Uji Homogenitas	40
E. Uji Hipotesis	41
F. Diskusi Penemuan.....	42
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pretes-Postest Grup Design.....	28
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Keterampilan.....	33
Tabel 4.1 Data Hasil Perhitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku	39
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Metode Bagian Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i>	39
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Metode Progresif Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i>	40
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> Yang Menggunakan Metode Bagian Dan Metode Progresif	40
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> Menggunakan Metode Bagian.....	41
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> Metode Progresif	41
Tabel 4.7 Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> Menggunakan Metode Bagian Dan Metode Progresif	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerak Start Jongkok	12
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan Lari <i>Sprint</i>	13
Gambar 2.3 Lari Shadow	14
Gambar 2.4 Latihan Reaksi Dan Akselerasi	15
Gambar 2.5 Estafet Ulang-Alik	15
Gambar 2.6 Mengejar Dan Mengetuk	16
Gambar 2.7 Estafet Pendular	17
Gambar 2.8 Berjalan Dengan Lutut Diangkat Tinggi	18
Gambar 2.9 Berjalan Dengan Lutut Diangkat Tinggi Disertai Dengan Pelurusan Bagian Bawah Tungkai	18
Gambar 2.10 Meloncat-Loncat Dengan Lutut Diangkat Tinggi Disertai Dengan Pelurusan Bagian Bawah Tungkai	19
Gambar 2.11 Menendang Pantat (<i>Hit Kick</i>)	20
Gambar 2.12 Gerakan Lengan Lari <i>Sprint</i>	20
Gambar 2.13 Permainan Hitam Hijau	21
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	51
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	54
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	55
Lampiran 4. Data Mentah Hasil Penelitian	56
Lampiran 5. Uji Normalitas	57
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	61
Lampiran 7. Uji Hipotesis	63
Lampiran 8. Program Pembelajaran.....	65
Lampiran 9. Absensi Penelitian	88
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 11. Riwayat Hidup.....	91