EFEKTIVITAS PELATIHAN DENGAN PENDEKATAN LANGSUNG DAN PENDEKATAN TIDAK LANGSUNG TERHADAP PERKEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI GAWANG DAN PRESTASI LARI 50 METER GAWANG ATLET PEMULA

TESIS

Diajukan kepada Panitia Ujian Tesis Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung untuk Memenuhi Sebagian Syarat Penyelesaian Program Strata 2 Program Studi Pendidikan Olahraga

Oleh

Dwi Priyono

9696032

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
PPS

PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BANDUNG 1999

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:

PEMBIMBING I

(Prof. dr. Drs. Santosa Giriwijoyo)
NIP 130119203

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
PERPUSTAKAAN

PEMBIMBING II

(Prof. Drs. Harsono, M.Sc.)
NIP 130096762

PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BANDUNG 1999

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian,
kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh
dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan
nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran
(QS. Al'Ashr: 1 – 3)

Untuk: Eftiyanti tersayang serta anakku
Ais dan Aga, yang menjadikan hidup ini
semakin berarti

ABSTRAK

DWI PRIYONO: Efektivitas Pelatihan Dengan Pendekatan Langsung dan Pendekatan Tidak Langsung Terhadap Perkembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Prestasi Lari 50 Meter Gawang Atlet Pemula. Tesis. Bandung. Program Pascasarjana IKIP Bandung. 1999.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta mengenai pendekatan yang lebih efektif untuk diterapkan dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar lari gawang pada atlet-atlet pemula. Di samping itu, penelitian ini bertujuan pula untuk memperoleh fakta, data, dan informasi mengenai perkembangan keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang atlet pemula melalui pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung. Selanjutnya, diteliti pula hubungan antara hasil tes keterampilan lari gawang dengan hasil prestasi lari 50 meter gawang pada kedua pendekatan tersebut, sehingga nantinya akan terlihat pula mana yang lebih besar kontribusi keterampilan gerak dasar lari gawang terhadap prestasi lari 50 meter gawangnya antara pendekatan langsung dengan pendekatan tidak langsung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain "pretest – posttest". Sampel yang digunakan adalah siswa putra SLTP Wiyatama Bandar Lampung yang memilih cabang olahraga atletik dalam kegiatan ekstra kurikuler yang berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes pengamatan dan tes kemampuan. Alat yang digunakan adalah tes keterampilan gerak dasar lari gawang dan tes prestasi lari 50 meter gawang. Teknik analisis: uji normalitas (Lilliefors), uji homogenitas (Uji F), dan pengujian hipotesis (Uji t) dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$.

Hasil-hasil analisis data: Dalam uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas menunjukkan sampel bersifat homogen.
Uji perbedaan rata-rata skor perolehan menunjukkan perubahan yang signifikan dalam hasil belajar keterampilan gerak dasar lari gawang dan prestasi lari 50 meter gawang, baik pada pendekatan langsung maupun pendekatan tidak langsung. Dalam uji perbandingan efektivitas berdasarkan tes keterampilan gerak dasar lari gawang diperoleh nilai t hitung sebesar 1,05 yang lebih kecil daripada nilai t tabel (2,05). Hal ini berarti, tidak ada perbedaan yang signifikan antara pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar lari gawang. Untuk uji perbandingan efektivitas berdasarkan tes prestasi lari 50 meter gawang diperoleh nilai t hitung sebesar 0,32 yang lebih kecil daripada t tabel (2,05). Hal ini berarti, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung dalam mengembangkan prestasi lari 50 meter gawang.

Hasil temuan lain dalam penelitian ini adalah korelasi antara tes keterampilan gerak dasar lari gawang dengan tes prestasi lari 50 meter gawang. Hasilnya adalah pada kelompok pendekatan tidak langsung diperoleh nilai r sebesar 0,76 dan setelah diuji siginifikasinya diperoleh nilai t hitung sebesar 4,22 yang lebih besar daripada nilai t tabel (2,16), sehingga dapat disimpulkan pada kelompok pendekatan tidak langsung terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan gerak dasar lari

gawang dengan prestasi lari 50 meter gawang. Pada kelompok pendekatan langsung diperoleh nilai r sebesar 0,44 dan berdasarkan uji signifikansi diperoleh nila t hitung sebesar 1,77 yang lebih kecil daripada nilai t tabel (2,16) dan dapat disimpulkan, bahwa pada kelompok pendekatan langsung tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan gerak dasar lari gawang dengan prestasi lari 50 meter gawang.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasinya, ternyata pada pendekatan tidak langsung keterampilan gerak dasar lari gawang memberikan kontribusi sebesar 57,76 % terhadap perkembangan prestasi lari 50 meter gawang, sedangkan 42,24 % dipengaruhi oleh faktor lain. Pada pendekatan langsung diperoleh kontribusi keterampilan gerak dasar lari gawang sebesar 19,36 % terhadap perkembangan prestasi lari 50 meter gawang dan 80,64 % dipengaruhi oleh faktor lain.

KATA PENGANTAR

Adanya stagnasi prestasi di nomor lari gawang dan langkanya pelaku atletik yang berminat menekuninya, mengindikasikan adanya suatu masalah yang serius dalam sistem pembibitan, pemanduan bakat dan pengembangan bakat PB PASI khusus nomor lari gawang sprint. Di sisi lain, lari gawang merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi di samping lontar martil dan lompat tinggi galah.

Banyak faktor yang mempengaruhi masalah tersebut dan salah satu yang penulis curigai adalah faktor pembinaan khususnya metode dalam mengajarkan lari gawang bagi pemula. Mengajarkan/melatih lari gawang bagi pemula diperlukan metode atau pendekatan yang sekaligus juga menunjang perkembangan biomotor yang diperlukan bagi nomor lari gawang.

Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah mengenai efektivitas dua pendekatan dalam proses belajar keterampilan gerak dasar lari gawang bagi atlet pemula. Selanjutnya, hasil belajar keterampilan tersebut akan dihubungkan dengan prestasi lari 50 meter gawang, sehingga nantinya akan diketahui apakah ada hubungan yang signifikan antara keterampilan dan prestasi lari gawang ?

Secara praktis, penelitian ini berharap dapat membantu PB PASI dalam upaya pembibitan atlet potensial, khususnya nomor lari gawang. Di samping itu, sebagai bahan kajian dan rujukan bagi guru/pelatih dalam mengajarkan lari gawang bagi atlet pemula. Secara teoretis, hasil penelitian ini pun berupaya untuk mengembangkan atau memantapkan suatu metode/pendekatan pelatihan yang berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan gerak.

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dan yang menjadi subyek penelitian adalah siswa SLTP Wiyatama Bandar Lampung sebanyak 30 orang yang terdaftar sebagai peserta program kegiatan ekstra kurikuler cabang olahraga atletik di sekolah tersebut.

Tesis ini terdiri dari lima bab. Bab I berisi Pendahuluan yang mendeskripsikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, pertanyaan penelitian, identifikasi variabel, tujuan, manfaat, pembatasan, dan istilah penelitian. Bab II berisi kajian teoretik yang menjadi landasan teori penelitian dan untuk pengajuan hipotesis. Selanjutnya Bab III berkaitan dengan metodologi penelitian. Pada BAB IV diungkapkan hasil pengolahan dan analisis data. Kemudian, tesis ini diakhiri Bab V dengan penarikan suatu simpulan hasil penelitian yang dilengkapi dengan beberapa saran dan implikasi hasil penelitian.

Meskipun telah diusahakan agar sempurna hasilnya, penulis tetap menyadari bahwa kesalahan dan kekurangan tesis ini masih banyak. Sehubungan dengan hal itu, kritik dan saran untuk perbaikan isi tesis ini sangatlah penulis harapkan dari Bapak-bapak Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji.

Namun demikian, penulis tetap berharap bahwa hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dijadikan pendekatan dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar lari gawang bagi atlet pemula baik oleh pelatih atletik secara umum maupun para guru yang berminat melatih lari gawang bagi atlet pemula.

Bandung, Mei 1999

Dwi Priyono/9696032

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiratMU yaa Allah, mengawali ucapan terima kasih ini, karena dengan 99 namaMU, hamba dapat menyelesaikan tesis ini. Adanya kekurangan dan kesalahan dalam tesis ini semuanya berasal dari hamba yaa Allah dan adanya kebenaran semuanya berasal dariMU yaa Allah.

Selanjutnya, ucapan terima kasih ini pun disampaikan kepada mereka yang telah banyak membantu dan membimbing penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan tesis ini. Mereka adalah:

Bapak Prof. dr. Drs. Santosa Giriwijoyo selaku Pembimbing I dan Prof. Drs. Harsono, M.Sc., selaku Pembimbing II, yang banyak membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Bapak Prof. Dr. H. Mohamad Fakry Gaffar, M.Ed., selaku Rektor IKIP Bandung, Bapak Prof. Dr. H. Abdul Azis Wahab, M.A. selaku Direktur Program Pascasarjana IKIP Bandung, Bapak Dr. Dedi Supriadi selaku Asisten Direktur I, Bapak Dr. H. Achmad Munandar selaku Asisten Direktur II, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis selama belajar di PPS IKIP Bandung, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Bapak Prof. Dr. H. Supandi selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, dan Prof. Dr. Rusli Lutan selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga yang banyak memberikan pengarahan dan dorongan dalam penyelesaian tesis ini.

Staf pengajar PPS IKIP Bandung yang telah banyak memberikan cakrawala pengetahuan yang baru dan Staf administrasi PPS IKIP yang telah banyak membantu penyelesaian adminsitrasi penulis selama di PPS IKIP Bandung.

Bapak Direktur Pengelola TMPD Pendidikan Tinggi, yang telah membiayai penulis dalam penyelesaian studi dan tesis ini.

Bapak Drs. Alhusniduki Hamim, M.E., selaku mantan Rektor Unila, Bapak Prof. Dr. Bambang Sumitro, selaku mantan Dekan FKIP Unila, Bapak Prof. Dr. Muhajir Utomo, selaku Rektor Unila, dan Bapak Prof. Drs. H. M. Yasun, selaku Dekan FKIP Unila, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melanjutkan dan menyelesaikan program magister di IKIP Bandung.

Staf Pengajar dan Staf Administrasi PGSD UPP Tanjungkarang FKIP Unila yang telah banyak memberikan dorongan selama penulis menyelesaikan studi di PPS IKIP Bandung.

Bapak Sunarto DS, selaku Kepala SLTP Wiyatama Bandar Lampung, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian tesis ini dan Siswa SLTP Wiyatama Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi subyek penelitian dalam tesis ini.

Rekan pelatih PASI Lampung, Agus, Nurmay, Eko, Petrus, Samuel, dan Sudirman yang telah banyak memberikan sumbangan waktu, tenaga, dan pikiran selama masa penelitian tesis ini berlangsung.

Rekan pelatih PASI Jabar, Pak Laurens Seba, Pak Yoyo, Pak Wita, Mas Sarjito, Eka Nugraha, Jucke, dan Aip yang telah banyak memberikan sumbangan pemikiran dan peminjaman buku-buku, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Saudara Drs. Dudung Hasanuddin Cholil dan Drs. E. Suryatna, M.Kes yang telah banyak membantu dalam perhitungan dan analisis statistik hasil penelitian ini. Rekan-rekan mahasiswa PPS IKIP Bandung, Program Studi Pendidikan Olahraga

angkatan 1996-1997 yang telah banyak memberikan dorongan selama penulisan dan sampai terselesaikannya tesis ini.

Bapak dan Ibu di Bandung serta Papah dan Ibu di Bandar Lampung, dua pasang orang tua yang selalu berdoa untuk perjalanan hidup penulis. Saudara dan ipar penulis, Bambang/Teh Yati, Hesti di Swedia, Ina/Ken, Enci/Romel, Adi/Nanis, Idik/Sandri, Opie, Didi, dan Ade Ummi yang juga banyak memberikan dorongan dan doa selama penyelesaian studi di PPS IKIP Bandung. Terima kasih yang khusus kepada adinda Heksi, yang telah banyak membantu dalam pengetikan tesis ini.

Terima kasih yang sangat pribadi disampaikan kepada Eftiyanti tersayang, yang telah banyak memberikan pengertian, kesabaran, dorongan, kasih sayang, kesetiaan dan doa, serta dua jagoan yang kubanggakan Ais dan Aga, sepasang inspirator yang selalu menyalakan api semangat di dalam dada penulis untuk menyelesaikan studi di PPS IKIP Bandung.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan tersebut dengan pahala yang sebanyak-banyaknya.

Penulis

Dwi Priyono

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
PPS

DAFTAR ISI

		Halaman
ABSTRAK		i
KATA PENGANTAR		iii
UCAPAN TERIMA KASIH		v
DAFTAR ISI		viii
DAFTAR TABEL		xi
DAFTAR GRAFIK DAN BAGAN		xiii
DAFTAR GAMBAR		xiv
DAFTAR LAMPIRAN		xvi
BAB I	PENDAHULUAN	1
	A. Latar Belakang Masalah	1
	B. Rumusan Masalah	12
	C. Identifikasi Variabel	13
	D. Pertanyaan Penelitian	13
	E. Tujuan Penelitian	14
	F. Manfaat Penelitian	15
	G. Pembatasan Penelitian	15
	H. Asumsi	15
	I. Hipotesis	16
	J. Batasan Istilah	17
BAB II	KAJIAN TEORETIK	18
	A. Pertumbuhan dan Perkembangan	18
	1. Pengertian	18
	2. Implikasi Dalam Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar	20
	3. Perkembangan Perilaku Gerak	23
	B. Prinsip Latihan Multilateral	29
	1. Pengertian	29
	2. Prinsip Multilateral Dalam Pelatihan Atletik	32
	C. Kemampuan Biomotor Dasar	34
	1. Kekuatan	35
	2. Daya Tahan	36
	3. Kecepatan	37

4. Koordinasi---------- 39
5. Fleksibilitas---------- 40

D. Teori Belajar Motorik---------- 41
1. Konsep Dasar Belajar Gerak---------- 41
2. Landasan Teori Belajar Keterampilan Gerak---------- 45
2.1 Teori Koneksionisme---------- 46
2.2 Teori Skema---------- 49

3. Tahap-Tahap Belajar Keterampilan---------- 53
3.1 Tahap Kognitif---------- 55
3.2 Tahap Fiksasi---------- 55
3.3 Tahap Otomatis---------- 56

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar Keterampilan Gerak---------- 57
4.1 Motivasi---------- 58
4.2 Umpan Balik---------- 60
4.2.1 Umpan Balik Internal---------- 60
4.2.2 Umpan Balik Eksternal---------- 61
4.3 Transfer Keterampilan---------- 62
4.4 Kesiapan anak---------- 63

E. Pendekatan Dalam Mengajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang---------- 65
1. Hakikat Pendekatan---------- 65
2. Pendekatan Langsung---------- 65
3. PendekatanTidak Langsung---------- 67

F. Analisis Teknik Lari Gawang---------- 71
1. Start dan Percepatan ke Gawang Pertama---------- 71
2. Melewati Gawang (Clearance)---------- 73
2.1 Menolak---------- 73
2.2 Melewati Gawang---------- 74
2.3 Mendarat---------- 76
3. Lari di Antara gawang---------- 77
4. Sprint ke Garis Finish---------- 78

G. Penelitian yang Relevan---------- 78

BAB III METODOLOGI PENELITIAN---------- 80
A. Metode Penelitian---------- 80
B. Populasi dan Sampel Penelitian---------- 81
C. Variabel Penelitian---------- 82
1. Variabel Bebas---------- 83
1.1 Pendekatan Langsung---------- 83
1.2 Pendekatan Tidak Langsung---------- 83
2. Variabel Terikat---------- 84

D. Pengendalian Variabel---------- 84
E. Instrumen Penelitian---------- 86
F. Uji Coba Instrumen Penelitian---------- 89
G. Tugas Latihan---------- 91
H. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan---------- 93
I. Teknik Pengumpulan Data---------- 94
J. Analisis Data---------- 95
K. Prosedur Pelaksanaan Tes---------- 95

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA---------- 98
A. Deskripsi Data---------- 98
1. Deskripsi Data Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang---------- 98
2. Deskripsi Skor Data Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang---------- 99
3. Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung---------- 100
4. Hasil Belajar Ketrampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung---------- 101

B. Pengujian Persyaratan Analisis---------- 102
1. Uji Normalitas---------- 102
2. Uji Homogenitas---------- 104

C. Pengujian Hipotesis---------- 106

D. Diskusi Penemuan---------- 114

E. Keterbatasan Penelitian---------- 121

BAB V SIMPULAN, SARAN-SARAN, DAN IMPLIKASI---------- 123
A. Simpulan---------- 123
B. Saran-saran---------- 124
C. Implikasi---------- 125
1. Merencanakan Latihan Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang---------- 126
2. Prinsip-prinsip Menyusun Program Belajar Keterampilan Garak Dasar Lari Gawang---------- 130
3. Pengelolaan Proses Belajar Keterampilan Lari Gerak Dasar Gawang---------- 131

DAFTAR PUSTAKA ---------- 133

LAMPIRAN-LAMPIRAN ---------- 136

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Daftar Perolehan Medali Emas dan Peringkat Atletik Indonesia dalam Sea Games ----------	1
1.2	Perbandingan Peserta Nomor Sprint dan Gawang dalam Kejuaraan Nasional Senior ----------	4
1.3	Perbandingan Peserta Nomor Sprint dan Gawang dalam Kejuaraan Nasional Junior ----------	4
1.4	Perbandingan Peserta Nomor Sprint dan Gawang dalam Kejuaraan Nasional Pemula ----------	5
2.1	Tahap-tahap Pertumbuhan dan Perkembangan ----------	19
2.2	Umur-umur Permulaan Berolahraga, Spesialisasi, dan Prestasi Top	31
2.3	Bentuk latihan Speed Endurance Tanpa Gawang ----------	37
2.4	Pembagian Jarak Menolak dan Mendarat ----------	73
3.1	Hasil Perhitungan Uji Objektivitas ----------	91
3.2	Program Perlakuan penelitian ----------	93
4.1	Hasil Perhitungan Skor Rata-rata ($\overline{X}$), Standar deviasi (S), dan Variansi (S^2) Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dari Kelompok Pendekatan Langsung dan Pendekatan Tidak Langsung	99
4.2	Hasil Perhitungan Skor Rata-rata ($\overline{X}$), Standar Deviasi (S), dan Variansi (S^2) Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang dari Kelompok Pendekatan Langsung dan Pendekatan Tidak Langsung (Dalam Satuan Detik) ----------	100
4.3	Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	100
4.4	Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	101
4.5	Hasil Uji Normalitas Data Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	102

4.6 Hasil Uji Normalitas Data Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ---------- 103

4.7 Hasil Uji Normalitas Data Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang (Dalam Detik) Pada Kelompok Pendekatan Langsung ---------- 103

4.8 Hasil Uji Normalitas Data Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang (Dalam Detik) Pada Kelompok Pendekatan Tidak Langsung --------- 104

4.9 Hasil Uji Homogenitas Data Skor Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung (PL) dan Pendekatan Tidak Langsung (PTL) ---------- 105

4.10 Hasil Uji Homogenitas Data Skor Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung (PL_P) dan Pendekatan Tidak Langsung (PTL_P) ---------- 105

4.11 Hasil Perhitungan t Hitung Rata-rata Skor Perolehan dari Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Pada Kelompok Pendekatan Langsung dan Pendekatan Tidak Langsung ---------- 107

4.12 Hasil Perhitungan t Hitung Rata-rata Skor Perolehan dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Pada Kelompok Pendekatan Langsung dan Pendekatan Tidak Langsung ---------- 108

4.13 Hasil Perhitungan Uji Perbandingan Efektivitas Antara Kelompok Pendekatan Langsung Dengan Pendekatan Tidak Langsung Berdasarkan Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang ---------- 109

4.14 Hasil Perhitungan Uji Perbandingan Efektivitas Antara Kelompok Pendekatan Langsung Dengan Pendekatan Tidak Langsung Berdasarkan Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang ---------- 110

4.15 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Skor Akhir Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Skor Akhir Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung dan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ---------- 112

DAFTAR GRAFIK DAN BAGAN

Grafik — Halaman

1.1 Perbandingan Rekor Prestasi Lari 110 Meter Gawang Indonesia Dengan Rekor Dunia, Asia, dan Sea Games ---- 3

1.2 Perkembangan Prestasi Lari 110 Meter Gawang Indonesia ---------- 3

Bagan

2.1 Tahap Perilaku Gerak ---------- 28

2.2 Perbandingan Latihan Umum (A) dan Latihan Spesialisasi (B) pelari gawang Putri Pemula Selama Latihan Pembentukan ---------- 34

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Gerakan Lokomotor ----------	25
2.2	Gerakan Non Lokomotor ----------	26
2.3	Gerakan Manipulatif ----------	26
2.4	Tahap Pembinaan Jangka Panjang (Tahun10) ----------	29
2.5	Proses Pembinaan Jangka Panjang Olahraga Atletik ----------	32
2.6	Diagram Arus yang Menunjukkan Elemen Kritis Dalam Penampilan Suatu Gerakan dari Sudut Pandang Teori skema	52
2.7	Skema Seleksi Program Gerak Dasar Lari Gawang ----------	53
2.8	Proses Belajar Keterampilan Gerak ----------	54
2.9	Teknik Gawang ABC ----------	67
2.10	Permainan atletik 1 ----------	69
2.11	Permainan Atletik 2 ----------	70
2.12	Permainan Atletik 3 ----------	71
2.13	Perubahan Panjang Langkah Pada Fase Percepatan ----------	72
2.14	Perjalanan Titik Berat Badan (Center of Gravity) ----------	74
2.15	Pendekatan Bagian Tubuh Pada Titik Berat Badan ----------	75
2.16	Gambar Tungkai Tolak ----------	76
2.17	Sikap Mendarat ----------	77
2.18	Perbedaan Panjang Langkah Di Antara Gawang ----------	77

3.1 Hubungan Sebab Akibat Antara Pendekatan Pelatihan Dengan Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Prestasi Lari 50 Meter Gawang ---------- 80

3.2 Desain Penelitian ---------- 81

3.3 Skema Pelaksanaan Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang ---------- 97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Jadwal Kegiatan Penelitian ----------	137
2	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian ----------	138
3	Bentuk-bentuk Latihan Dalam Penelitian ----------	139
4	Program Latihan Dalam Penelitian ----------	140
5	Contoh Bentuk Perlakuan ----------	142
6	Format Analisis Untuk Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Atlet Pemula ----------	143
7	Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian ----------	145
8	Daftar Skor Awal, Akhir, dan Retensi dari Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----	147
9	Daftar Skor Awal, Akhir, dan Retensi dari Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	148
10	Daftar Skor Awal, Akhir, dan Retensi dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	149
11	Daftar Skor Awal, Akhir, dan Retensi dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	150
12	Uji Normalitas ----------	151
13	Data Untuk Uji Normalitas Lillieforse dan Homogenitas Skor Awal, Akhir, dan Retensi dari Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Pada Kelompok Pendekatan Langsung ----------	152
14	Contoh Perhitungan Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Data Skor Tes Awal Kelompok Pendekatan Langsung ----------	153
15	Hasil Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Skor Tes Awal Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung (L_1) ----------	155

16	Hasil Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Skor Tes Akhir Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung (L_2) ----------	156
17	Hasil Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Skor Tes Retensi Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Langsung (L_3) ----------	157
18	Data Untuk Uji Normalitas Lillieforse dan Homogenitas Skor Awal, Akhir, dan Retensi dari Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Pada Kelompok Pendekatan Tidak Langsung -------	158
19	Hasil Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Skor Tes Awal Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (T_1) ----------	159
20	Hasil Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Skor Tes Akhir Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (T_2) ----------	160
21	Hasil Uji Normalitas Lillieforse Distribusi Skor Tes Retensi Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (T_3) ----------	161
22	Hasil Uji Normalitas Skor Awal dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	162
23	Hasil Uji Normalitas Skor Akhir dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	163
24	Hasil Uji Normalitas Skor Retensi dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	164
25	Hasil Uji Normalitas Skor Awal dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	165
26	Hasil Uji Normalitas Skor Akhir dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	166
27	Hasil Uji Normalitas Skor Retensi dari Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	167
28	Uji Homogenitas----------	168

29	Skor Hasil Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Hasil Perhitungan Skor Perolehan Kelompok Pendekatan Langsung ----------	170
30	Skor Hasil Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Hasil Perhitungan Skor Perolehan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	171
31	Skor Hasil Tes Prestasi Lari 50 Meter gawang dan Hasil Perhitungan Skor Perolehan Kelompok Pendekatan Langsung ---	172
32	Skor Hasil Tes Prestasi Lari 50 Meter gawang dan Hasil Perhitungan Skor Perolehan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	173
33	Hasil Uji Perbandingan Antara Kelompok Pendekatan Langsung (PL) dan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (PTL) Berdasarkan Skor Akhir Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang ----------	174
34	Hasil Uji Perbandingan Antara Kelompok Pendekatan Langsung (PL) dan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (PTL) Berdasarkan Skor Retensi Tes Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang ----------	175
35	Hasil Uji Perbandingan Antara Kelompok Pendekatan Langsung (PL_p) dan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (PTL_p) Berdasarkan Skor Akhir Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang -----	176
36	Hasil Uji Perbandingan Antara Kelompok Pendekatan Langsung (PL) dan Kelompok Pendekatan Tidak Langsung (PTL) Berdasarkan Skor Retensi Tes Prestasi Lari 50 Meter Gawang ---	177
37	Hasil Perhitungan dan Uji Korelasi Skor Akhir Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Skor Akhir Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Langsung ----------	178
38	Hasil Perhitungan dan Uji Korelasi Skor Akhir Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang dan Skor Akhir Prestasi Lari 50 Meter Gawang Kelompok Pendekatan Tidak Langsung ----------	179
Khusus	Pengelolaan Proses Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Gawang Bagi Atlet Pemula ----------	180