DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iii**
DAFTAR TABEL ..... **v**
DAFTAR GAMBAR ..... **vi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **vii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORITIS **9**

A. Kajian Teoritis 9
1. Hakikat Pendidikan Jasmani 9
2. Hakikat Pembelajaran Lari *Sprint*/Lari Jarak Pendek .. 17
a. *Start* Jongkok 19
b. Teknik dan Cara Untuk Berlari Lebih Cepat 23
c. Teknik memasuki garis *finish* 28
3. Hakikat *Variasi* Pembelajaran 29
B. Kerangka Berpikir 35
C. Hipotesis Tindakan 37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **38**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian 38
B. Subjek Penelitian 38
C. Metode Penelitian 38
D. Desain Penelitian 39
E. Instrumen Penelitian 43
F. Teknik Analisis Data 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **49**
A. Deskripsi data penelitian 49

B. Hasil penelitian..... 68

C. Pembahasan hasil penelitian 69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 72

A. KESIMPULAN 72

B. SARAN 74

DAFTAR PUSTAKA 75

LAMPIRAN-LAMPIRAN .....

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY