

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORITIS | 6 |
| A. Kajian Teoritis | 6 |
| 1. Hakikat belajar Lari Sprint | 6 |
| 2. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani | 13 |
| 3. Prinsip-Prinsip Latihan | 15 |
| 4. Hakikat Permainan Berangkai 5 Pos | 17 |
| 5. Karakteristik Perkembangan Gerak | 23 |
| B. Kerangka Berfikir | 25 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 26 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 27 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 27 |
| 1. Lokasi Penelitian | 27 |
| 2. Waktu Penelitian | 27 |
| B. Populasi dan Sampel | 27 |
| 1. Populasi | 27 |
| 2. Sampel | 27 |
| C. Metode Penelitian | 28 |
| D. Disain Penelitian | 28 |
| E. Instrumen Penelitian | 29 |
| F. Teknik Analisa Data | 30 |

| | | |
|----------------|---------------------------------------|----|
| BAB IV | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 33 |
| A. | Deskripsi Data Penelitian | 33 |
| B. | Pengujian Persyaratan Analisis | 34 |
| C. | Pengujian Hipotesis | 35 |
| D. | Pembahasan Hasil Penelitian | 36 |
| | | |
| BAB V | KESIMPULAN DAN SARAN | 38 |
| A. | Kesimpulan | 38 |
| B. | Saran | 38 |
| | | |
| DAFTAR PUSTAKA | | 41 |
| LAMPIRAN. | | 42 |

