

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	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	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	8
A. Kerangka Teoretik	8
1. Lari Jarak Pendek Atau Sprint.....	8
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
3. Koordinasi mata- kaki.....	22
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis	26
BAB III METODELOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	28
D. Teknik Pengambilan Sampel	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39

A. Deskripsi Data.....	39
1. Variabel Koordinasi mata-kaki	39
2. Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	41
3. Variabel Hasil Lari 60 Meter	42
B. Pengujian Hipotesis	43
1. Hubungan Koordinasi mata-kaki dengan Hasil Lari 60 Meter.....	43
2. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lari 60 Meter.....	44
3. Hubungan Koordinasi mata-kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lari 60 Meter.....	45
C. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

1. Format Test Lari format koordinasi mata-kaki.....	29
2. Format Test <i>Triple hop</i>	32
3. Format Tes Penilaian Hasil Lari 60 Meter	34
4. Deskripsi Data Penelitian	39
5. Distribusi Frekuensi koordinasi mata-kaki (X1)	40
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X2)	41
7. Distribusi Frekuensi Hasil Lari 60 Meter (Y).....	42
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Variabel X_1 dengan Y.....	44
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Variabel X_2 dengan Y.....	44
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda $X_{1-2}Y$	45
11. Data hasil tes uji coba instrumen kecepatan lari 20 Meter.....	51
12. Data hasil tes uji coba instrumen <i>TripleHop</i>	53
13. Data hasil tes kecepatan daya ledak otot tungkai dan lari 60 Meter.....	55
14. Data mentah hasil tes daya ledak otot tungkai 20 Meter dan 60 Meter	61
15. Data mentah penelitian setelah dikalikan antar variabel.....	65

DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan Keseluruhan Teknik Berlari <i>Sprint</i>	8
2. Fase Tahap Topang.....	9
3. Fase Tahap Melayang	10
4. Teknik Gerakan Keseluruhan.....	12
5. Posisi Start Jongkok	12
6. Teknik Posisi Aba-aba “Siap”.....	13
7. Teknik Posisi Aba-aba “ya”.....	14
8. Teknik Lari Percepatan.....	15
9. Teknik Lari Percepatan Maksimal.....	16
10. Teknik Lari.....	17
11. Tahap Topang.....	18
12. Otot-otot Tungkai.....	21
13. Otot Tungkai Bawah dan Kaki.....	22
14. Grafik Data Kecepatan (X1).....	40
15. Grafik Histogram Daya Ledak Otot Tungkai (X2).....	42
16. Grafik Lari 60 Meter (Y).....	43
17. Foto Penelitian.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Hasil Tes Uji Coba Instrumen Kecepatan.....	51
2. Data Hasil Tes Uji Coba Instrumen Daya Ledak.....	53
3. Data Hasil Tes	55
4. Langkah-langkah perhitungan distribusi frekuensi.....	56
5. Menentukan T-Skor	59
6. Data sesudah di T-Skor	61
7. Menghitung rata-rata simpangan baku	62
8. Data sesudah T-Skor 2	65
9. Mencari persamaan regresi	66
10. Mencari koefisien korelasi dan uji keberartian Koefisien Korelasi	74
11. Dokumentasi.....	79