

DAFTAR ISI

ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
RINGKASAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	xi
LEMBAR PERNYATAAN	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah.....	10
C. Perumusan Masalah.....	11
D. Spesifikasi Produk.....	11
E. Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	13
A. Konsep Pembelajaran	13
B. Konsep Model	16
C. Konsep Belajar Gerak.....	19
D. Konsep Lari Jarak Pendek.....	20
E. Konsep Permainan atau <i>Games</i>	23
F. Kerangka Teoritik.....	25
1. Pembelajaran	25
2. Belajar Keterampilan Gerak.....	50
3. Atletik Lari Jarak Pendek	54
4. Tahapan Pembelajaran	68
G. Tinjauan Anatomis	70
H. Tinjauan Fisiologis	81
1. Sistem Energi.....	81
2. Proses Aktivitas	96
3. Metode Aktivitas	106
4. Prinsip Aktivitas	108
5. Permainan atau Games	114
I. Penelitian Relevan	138
J. Rancangan Model.....	140
BAB III METODE PENELITIAN	162
A. Tujuan Penelitian.....	162
B. Tempat dan Waktu Penelitian	162
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	162
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	163
E. Subyek Penelitian	183
BAB IV HASI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	186
A. Pengembangan Model	186

B. Kelayakan Model.....	188
C. Efektifitas Model.....	191
D. Pembahasan	199
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI.....	208
A. Kesimpulan.....	208
B. Implikasi	208
C. Saran dan Rekomendasi	209
DAFTAR PUSTAKA	211
LAMPIRAN	224
RIWAYAT HIDUP	267



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Struktur Model Pembelajaran.....	9
Tabel 2.1	Kelompok Model Pemrosesan Informasi.....	27
Tabel 2.2	Kelompok Model Personal.....	29
Tabel 2.3	Kelompok Model Interaksi Sosial.....	30
Tabel 2.4	Kelompok Model Behavioral.....	32
Tabel 2.5	Perkiraan Persediaan Energi dalam Tubuh Melalui Sistem ATP-PC (Fox, 1988:17) Estimation of the Energy Available In the Body Through The Phosphagen (ATP-PC) System.....	83
Tabel 2.6	Rangkuman untuk sistem energi (Peter Reaburn dan David Jenkins (1999: 9).....	90
Tabel 2.7	Draf Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan....	145
Tabel 3.1.	Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	162
Tabel 4.1.	Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	188
Tabel 4.2.	Kesimpulan Uji Validitas Ahli Terhadap Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan.....	189
Tabel 4.3.	Hasil Revisi Uji Validitas Ahli Terhadap Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan.....	193
Tabel 4.4	Hasil Lari Jarak Pendek Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung sebelum Treatment (pre Test) dan Hasil Setelah Treatment (post Test)	195
Tabel 4.5.	Hasil Paired Sampel statistics (Pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test).....	197
Tabel 4.6.	Hasil Paired Samples Statistics (Pre-Test) dan (Post-Test).....	198
Tabel 4.7.	Skenario Pertemuan Pembelajaran Model Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan.....	201
Tabel 4.8.	Matriks Perbandingan Hasil Penelitian yang Relevan Pembelajaran Lama dengan Hasil Model Pembelajarana Baru.....	205

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Posisi Hierarkis Model Pembelajaran.....	17
Gambar 2.2	Ilustrasi lari jarak pendek.....	63
Gambar 2.3	Ilustrasi macam-macam start jongkok.....	64
Gambar 2.4	Teknik badan ketika memasuki garis finish.....	67
Gambar 2.5	Anatomi Gerak Tubuh Bagian Bawah.....	74
Gambar 2.6	Komponen Skeletal pada Anggota Gerak Bawah.....	78
Gambar 2.7	Struktur ATP.....	81
Gambar 2.8	Hubungan Kedua Fosfat Berenergi Tinggi.....	82
Gambar 2.9	Glykolisis Anaerobik.....	84
Gambar 2.10	Proses Glykolisis Aerobik dalam Metochondria.....	85
Gambar 2.11	Proses Glykolisis Aerobik dan Glykolisis Anaerobik.....	86
Gambar 2.12	Siklus Kreb's.....	87
Gambar 2.13	Sistem Transport Elektron.....	88
Gambar 2.14	Ilustrasi Sistem Energi Otot.....	89
Gambar 2.15	Permainan Bakiak.....	121
Gambar 2.16	Permainan Lomba Balap Karung.....	122
Gambar 2.17	Permainan Tarik Tambang.....	123
Gambar 2.18	Permainan Benteng-bentengan.....	123
Gambar 2.19	Permainan Tradisional Gatrik.....	124
Gambar 2.20	Permainan Boi-boian.....	124
Gambar 2.21	Permainan Tradisional Engrang.....	125
Gambar 2.22	Permainan Tradisional.....	126
Gambar 2.23	Permainan Grobak Sodor.....	126
Gambar 2.24	Permainan Kasti.....	127
Gambar 2.25	Permainan Kelereng.....	128
Gambar 2.26	Permainan Tradisional Ketapel.....	129
Gambar 2.27	Permainan Tradisional Lari Tempurung.....	130
Gambar 2.28	Permainan Layang-layang.....	131
Gambar 2.29	Permainan Lenggang Rotan/Hulahop.....	132
Gambar 2.30	Permainan Tradisional Lompat Karet.....	133
Gambar 2.31	Permainan Mendorong Ban.....	133
Gambar 2.32	Permainan Petak Umpet.....	134
Gambar 2.33	Permainan Tradisional Pletokan.....	135
Gambar 2.34	Permainan Kejar-kejaran Polisi Maling.....	136
Gambar 2.35	Permainan Rangku Alu.....	136
Gambar 2.36	Permainan Sepak Bola Kampung.....	137
Gambar 2.37	Permainan Ular Naga.....	138
Gambar 3.1	Instructional Design R and D.....	166
Gambar 3.2	Model ADDIE.....	167
Gambar 3.3	Tahapan MPI.....	169
Gambar 3.4	Pengembangan Nusa Putra.....	170
Gambar 3.5	Model Pengembangan Menurut Torok, Borsi Tels.....	171
Gambar 3.6	Instructional Design R and D.....	172
Gambar 3.7.	Langkah-langkah pengembangan Thiagarajan.....	176
Gambar 3.8	Langkah Pengembangan Model Instructional Design R and D.....	178
Gambar 3.9	Intrumen Tes Lari Cepat 50 Meter.....	183
Gambar 3.10.	Alur Kegiatan Penelitian dan Pengembangan Model.....	185
Gambar 4.1	Diagram Pie (Efektifitas Produk).....	199

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Penelitian	224
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	225
Lampiran 3	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	227
Lampiran 4	Surat Evaluasi Ahli.....	229
Lampiran 5	Validasi Instrument	231
Lampiran 6	Panduan Wawancara Pelatih	232
Lampiran 7	Analisis Kebutuhan	234
Lampiran 8	Hasil pembelajaran lari jarak pendek sebelum Treatment (pre Test) dan Hasil Setelah Treatment (post Test)	235
Lampiran 9	Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan.....	245
Lampiran 10	Foto Dokumentasi	265

