

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iii

DAFTAR GAMBAR vi

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GRAFIK ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang . 1

B. Identifikasi Masalah .7

C. Perumusan Masalah .11

D. Tujuan Penelitian .11

E. Manfaat Penelitian 12

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A.Kajian Teori

1. Kecepatan Lari 14

a. Biomekanik Lari 14

b. Kecepatan Lari 19

c. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari 21

d. Sistem Energi 25

e. Proses Peningkatan Kecepatan Lari 30

2. Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah	37
a. Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar	40
b. Proses Perkembangan Kinestetik pada Anak Usia Sekolah Dasar	50
c. Kecepatan Lari pada Anak Sekolah	52
3. <i>Latihan Lari Konvensional</i>	62
a. Pendidikan Jasmani Anak Sekolah Dasar	62
b. Latihan Lari <i>Sprint</i>	62
c. Bentuk-bentuk Latihan Lari	63
d. Mekanisme Peningkatan Kecepatan Lari dengan Latihan Lari Konvensional	64
4. <i>Core stability Exercise</i>	
a. Definisi	66
b. Biomekanik	85
c. Mekanisme <i>core stability</i>	85
d. Prinsip Latihan	91
e. Mekanisme Peningkatan Kecepatan oleh <i>Core Stability Exercise</i>	103
B. KERANGKA BERPIKIR	108
C. KERANGKA KONSEP	112
D. HIPOTESIS	113
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	114
B. Metode Penelitian	114
C. Teknik Pengambilan Sampel	116
D. Instrumen Penelitian	117

E. Teknik Analisis Data	129
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	132
1. Gambaran Umum Sampel	132
2. Hasil Tes Lari Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan	137
B. Uji Persyaratan Analisis	141
1. Uji Normalitas	141
2. Uji Homogenitas	141
C. Pengujian Hipotesa	143
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian	147
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	156
B. Implikasi	157
C. Saran	157
DAFTAR PUSTAKA	158

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Aktivitas Otot saat Berlari	18
Gambar 2.2 : Otot-otot Abdomen	77
Gambar 2.3 : Otot Obliquus Externus Abdominis	78
Gambar 2.4 : Otot Obliquus Internus Abdominis	78
Gambar 2.5 : Otot Tranversus Abdominis	.79
Gambar 2.6 : Otot Rectus Abdominis	80
Gambar 2.7 : Otot Quadratus Lumborum	80
Gambar 2.8 : Otot Psoas Mayor	81
Gambar 2.9 :Otot Erector Spine	.82
Gambar 2.10: Otot Multifidus	82
Gambar 2.11: Otot Diaphragma	83
Gambar 2.12: Otot Intercostalis	.84
Gambar 2.13: Intra Abdominal Preasure	87
Gambar 2.14: Cross-sectional dari Bagian Mobilitas	92
Gambar 2.15 : Latihan <i>Plank Posision</i>	99
Gambar 2.16 : Latihan <i>Oblique Plank</i>	100
Gambar 2.17 : Latihan <i>The Hip Bridge</i>	101
Gambar 2.18 : Latihan <i>Lying Sinal Rotasion</i>	102
Gambar 2.19 : Latihan <i>Abdominal Cyckling</i>	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: System Energi	.29
Tabel 2.2: Fitur Stabilisasi pada otot-otot Pengontrol Spine	70
Tabel 2.3 Otot-otot pada Spine dan Fungsi Stabilisasi	71
Tabel 3.1: Dosis Latihan Core Stability	121
Tabel 3.2: Tabel Dosis Latihan Lari Konvensional	124
Tabel 3.3: Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.	127
Tabel 3.3: Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.	127
Tabel 4.1: Nilai Tes Kecepatan Lari 40 Meter pada Kelompok Perlakuan I dengan Diberikan Latihan Lari Konvensional Sebelum dan Sesudah	137
Tabel 4.2: Nilai Tes Kecepatan Lari 40 Meter pada Kelompok Perlakuan II dengan Diberikan Latihan Lari Konvensional dan Core Stability Exercise Sebelum dan Sesudah	139
Tabel 4.3: Tabel Uji Normalitas	141
Tabel 4.4: Tabel Uji Homogenitas	141
Tabel 4.5: Tabel Selisih Kelompok Perlakuan I dan II	145

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1: Grafik Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin	133
Grafik 4.2: Grafik Distribusi Data Berdasarkan Berat Badan	134
Grafik 4.3: Grafik Distribusi Data Berdasarkan Tinggi Badan	136
Grafik 4.4: Grafik Penurunan Waktu Tes Lari pada Kelompok Perlakuan I dengan Diberikan Latihan Lari Konvensional Sebelum dan Sesudah	138
Grafik 4.5: Grafik Nilai Penurunan Tes Kecepatan Lari pada Kelompok Perlakuan II dengan Diberikan Latihan Lari Konvensional dan Core Stability Exercise Sebelum dan Sesudah	140