

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
A. Kajian Teoritis.....	6
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	6
2. Hakekat Atletik.....	10
3. Hakekat Lompat Jauh.....	13
3.1. Teknik-Teknik Lompat Jauh.....	15
4. Hakekat Hasil Belajar	15
5. Lompat Jauh Gaya Jongkok	18
5.1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Lompat Jauh	
Gaya jongkok	19
5.1.1. Awalan	19
5.1.2. Tolakan.....	21

5.1.3. Melayang.....	23
5.1.4. Mendarat	25
6. Hakikat Permainan Lompat Tali	27
B. Kerangka Berpikir.....	33
C. Hipotesis Tindakan.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Subjek dan Objek Penelitian	35
1. Subjek Penelitian.....	35
2. Objek Penelitian	35
D. Desain Penelitian.....	36
1. Siklus I	36
2. Siklus II.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	43
1. Reduksi Data.....	43
2. Paparan Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN LAMPIRAN	