

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS..... | 9 |
| A. Kajian Teoritis..... | 9 |
| 1. Hakekat Pendidikan Jasmani..... | 9 |
| 2. Hakekat Belajar..... | 10 |
| 3. Hakikat Hasil Belajar..... | 12 |
| 4. Hakikat Atletik..... | 16 |
| 5. Hakekat Lompat Jauh..... | 18 |
| 5.1. Teknik-Teknik Lompat Jauh..... | 20 |
| 6. Lompat Jauh Gaya Jongkok..... | 20 |
| 6.1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Lompat Jauh | |
| Gaya jongkok..... | 21 |
| 6.1.1. Awalan..... | 21 |
| 6.1.2. Tolakan..... | 23 |
| 6.1.3. Melayang..... | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 6.1.4. Mendarat..... | 28 |
| 7. Hakekat Media | 30 |
| 7.1. Pegaertian Media Rintangan..... | 31 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 34 |
| C. Hipotesis Tindakan..... | 35 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 37 |
| A. Jenis Penelitian..... | 37 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 37 |
| C. Subjek dan objek Penelitian..... | 37 |
| 1. Subjek Penelitian..... | 37 |
| 2. Objek Penelitian | 37 |
| D. Desain Penelitian..... | 38 |
| 1. Siklus I | 38 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 43 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 45 |
| 1. Reduksi Data | 45 |
| 2. Paparan Data | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 47 |
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 47 |
| B. Hasil Penelitian | 48 |
| 1. Siklus I | 48 |
| 2. Siklus II..... | 54 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 59 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 63 |
| A. Kesimpulan | 63 |
| B. Saran | 63 |
| DAFTAR FUSTAKA | 64 |