

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
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	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakekat Pendidikan Jasmani	9
2. Hakekat Hasil Belajar	11
3. Hakekat Atletik.....	13
4. Hakekat Lompat Jauh	18
4.1 Teknik-Teknik Lompat Jauh	19

5. Lompat Jauh Gaya Jongkok	20
5.1 Langkah-Langkah Pelaksanaan Lompat Jauh	
Gaya jongkok	21
5.1.1. Sikap Awalan	21
5.1.2. Sikap Bertumpu	22
5.1.3. Sikap Melayang di Udara	24
5.1.4. Sikap Mendarat	25
6. Hakekat Variasi Pembelajaran	26
6.1. 1 Manfaat Variasi Pembelajaran	28
6.1.2 Jenis Variasi Pembelajaran Pada Lompat Jauh	
Gaya Jongkok	29
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 1	37
E. Instrumen Penelitian	42

F. Teknik Analisa Data.....	45
1. Reduksi Data	45
2. Paparan Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data Penelitian	47
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY