

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 10 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 10 |
| D. Rumusan Masalah..... | 11 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 11 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 11 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS..... | 13 |
| A. Kajian Teoritis..... | 13 |
| 1. Hakikat Pendidikan Jasmani..... | 13 |
| 2. Hakikat Hasil Belajar | 17 |
| 3. Hakikat Atletik..... | 19 |
| a. Teknik Awalan..... | 23 |
| b. Teknik Tolakan | 25 |

| | |
|---|-----------|
| c. Teknik Melayang | 27 |
| d. Teknik Mendarat | 30 |
| 4. Hakikat Gaya Mengajar Komado..... | 31 |
| 5. Hakikat Variasi Pembelajaran..... | 35 |
| 6. Manfaat Variasi Pembelajaran | 37 |
| 7. Jenis-Jenis Variasi Pembelajaran Lompat Jauh | 39 |
| B. Kerangka Berpikir | 44 |
| C. Hipotesis | 46 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 47 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 47 |
| B. Subjek Penelitian | 47 |
| C. Metode Penelitian..... | 48 |
| D. Desain Penelitian..... | 49 |
| 1. Siklus I | 49 |
| a. Tahap Perencanaan Tindakan | 49 |
| b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I | 49 |
| c. Tahap Observasi..... | 53 |
| d. Tahap Refleksi | 53 |
| E. Instrument Penilaian | 53 |
| F. Alat Yang Digunakan | 54 |
| G. Teknik Analisis Data | 57 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 59 |
| B. Hasil Penelitian | 62 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 84 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 89 |
| B. Saran | 90 |

| | |
|-----------------------------|-------------|
| DAFTAR PUSTAKA | viii |
|-----------------------------|-------------|

