

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. LANDASAN TEORITIS.....	10
A. Kajian Teoritis.....	10
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	10
2. Hakikat Hasil Belajar	15
3. Hakikat Atletik.....	19
4. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	20
5. Hakikat Media Pembelajaran Audio Visual.....	27
6. Hakikat Metode Latihan.....	30
6.1 Pengertian Metode Latihan.....	30
6.2 Kelebihan dan Kelemahan Metode Latihan	32
6.3 Bentuk-Bentuk Latihan	33
B. Kerangka Berfikir.....	40
C. Hipotesis	43
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	44

1. Lokasi Penelitian.....	44
2. Waktu Penelitian.....	44
B. Subjek Dan Objek Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian.....	44
D. Desain Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data Penelitian.....	60
1. Kondisi Awal.....	62
2. Pelaksanaan Siklus I.....	64
a) Permasalahan.....	64
b) Alternative Pemecahan Siklus I.....	64
c) Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	65
d) Observasi.....	65
e) Analisis Data Siklus I.....	66
f) Refleksi Siklus I.....	68
3. Pelaksanaan Siklus II.....	73
a) Permasalahan.....	73
b) Alternative Pemecahan Siklus II.....	73
c) Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	74
d) Observasi.....	74
e) Analisis Data Siklus II.....	74
f) Refleksi Siklus II.....	77
B. Hasil Penelitian.....	77
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	78
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86