

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Kerangka Teoritis .....	9
2.1.1 Hakekat Teoritis .....	9
2.1.2 Hakekar Pembelajaran Penjas.....	10
2.1.3 Hakekat Hasil Belajar .....	15
2.1.3.1 Hakekat Belajar .....	15
2.1.3.2 Hakekat Hasil Belajar.....	15
2.1.4 Hakekat Ateletik .....	18
2.1.5 Hakekat Lompat Jauh .....	20
2.1.5.1 Awalan .....	22
2.1.5.2 Tumpuan.....	23
2.1.5.3 Sikap Badan Di Udara .....	24
2.1.5.4 Mendarat.....	25
2.1.6 Hakekat Variasi Pembelajaran .....	26
2.1.6.1 Pengertian Variasi Pembelajaran.....	26
2.1.6.2 Tujuan Variasi Dalam Kegiatan Pembelajaran .....	27
2.1.6.3 Manfaat Variasi Pembelajaran .....	27
2.1.6.4 Pertimbangan Pendekatan .....	28
2.1.7 Jenis-Jenis Variasi Pembelajaran Lompat Jauh.....	29
2.1.7.1 Penggunaan Bangku Untuk Pembelajaran Lompat Juah	29

	Halaman
2.1.7.2 Penggunaan Bola Untuk Pembelajaran Lompat Jauh .....	30
2.1.7.3 Penggunaan Tali Dalam Lompat Jauh .....	32
2.1 Kerangka Berpikir .....	33
2.2 Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	35
3.1.1 Lokasi Penelitian .....	35
3.1.2 Waktu Penelitian .....	35
3.2. Subjek Penelitian.....	35
3.3. Objek Penelitian .....	35
3.4. Metode Penelitian.....	35
3.5. Desain Penelitian.....	36
3.5.1 Rancangan Siklus I.....	36
3.5.1.1 Tahap Perancangan ( <i>Planning</i> ) .....	36
3.5.1.2 Tahap Tindakan ( <i>Acting</i> ).....	37
3.5.1.3 Tahap Observasi .....	38
3.5.1.4 Tahap Refleksi ( <i>Reflecting</i> ).....	38
3.5.2 Rancangan Siklus II.....	39
3.6. Instrumen Penelitian.....	39
3.6.1 Alat Yang Digunakan .....	39
3.6.2 Pelaksanaan Tes.....	40
3.6.3 Penilaian.....	40
3.7. Teknik Analisis Data.....	44
3.7.1 Reduksi Data .....	44
3.7.2 Paparan Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1. Deskripsi Data Hasil Belajar .....	46
4.2. Hasil Penelitian .....	47
4.2.1 Hasil Data Awal .....	47
4.2.2 Hasil Pelaksanaan Siklus I.....	49
4.2.2.1 Perencanaan Siklus I .....	49
4.2.2.2 Pelaksanaan Siklus I.....	50
4.2.2.3 Pengamatan Siklus I.....	50
4.2.2.4 Refleksi Siklus I .....	51
4.2.3 Hasil Pelaksanaan Siklus II .....	52

	Halaman
4.2.3.1 Perencanaan Siklus II.....	53
4.2.3.2 Pelaksanaan Siklus II.....	53
4.2.3.3 Pengamatan Siklus II.....	54
4.2.3.4 Refleksi Siklus II.....	54
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>


  
 THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY