

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	12
A. Kajian Teoritis.....	12
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	12
2. Hakekat Hasil Belajar	16
3. Hakekat Lompat Jauh Gaya Jongkok	19
3.1. Awalan atau Ancang-Ancang.....	22
3.2. Tolakan (Take Off)	23
3.3. Melayang Diudara.....	25
3.4. Mendarat (Lending)	26
4. Hakekat Pendekatan Bermain.....	27
4.1. Jenis-Jenis Permainan	35
4.1.1. Lari Memindahkan Kotak.....	35
4.1.2. Lompat Tali	36
4.1.3. Lompat Lingkar	37
4.1.4. Lompat Melewati Kotak (Boks)	39
4.2. Kelebihan Dan Kelemahan Metode Bermain	40
B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis Tindakan.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	43
1. Lokasi Penelitian	43

2. Waktu Penelitian.....	43
C. Subjek dan Objek Penelitian	44
1. Subjek Penelitian	44
2. Objek Penelitian	44
D. Desain Penelitian	44
1. Rancangan Siklus I	45
1.1 Tahap Perencanaan	45
1.2 Tahap Pelaksanaan	45
1.3 Tahap Pengamatan	48
1.4 Tahap Refleksi	52
2. Rancangan Siklus II	52
2.1 Tahap Perencanaan	52
2.2 Tahap Pelaksanaan	53
2.3 Tahap Pengamatan	56
2.4 Tahap Refleksi	56
E. Instrumen Penelitian	57
F. Teknik Analisa Data	60
BAB IV PEMBAHASAN PENELITIAN.....	62
A. Deskripsi Data Penelitian	62
B. Hasil Penelitian	64
1. Siklus I	64
2. Siklus II.....	71
C. Pemabasan Hasil Penelitian	80
BAB V PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	86
A. Kesimpulan	87
B. Saran	87
Daftar Pustaka.....	88