

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis .....	8
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	8
2. Hakekat Hasil Belajar .....	10
3. Hakekat Atletik .....	11
3.1 Atletik.....	11
3.2 Macam-macam Atletik .....	12
3.3 Hakekat Lompat Jauh.....	14
3.4 Langkah-Langkah Pelaksanaan Lompat Jauh.....	16
A. Awalan ( <i>approach-ran</i> ) .....	16
B. Tolakan ( <i>Take off</i> ) .....	17
C. Melayang ( <i>Action in the air</i> ).....	19

D. Mendarat ( <i>Landing</i> ).....	21
4. Hakekat Media Audio Visual .....	23
B. Kerangka Berfikir .....	26
C. Hipotesis Tindakan .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
1. Lokasi Penelitian.....	29
2. Waktu penelitian .....	29
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	29
1. Subjek Penelitian.....	29
2. Objek Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian .....	29
D. Desain Penelitian .....	30
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Deskriptif Data Penelitian .....	38
B. Hasil Belajar .....	38
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50