

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

### LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi

### BAB I PENDAHULUAN

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 .....	6
1.6. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis .....	8
2.1. Hakikat Belajar .....	8
2.2. Hakikat Lempar Lembing .....	9
2.2.1. Cara Memegang Lembing .....	13

2.2.2. Cara Melakukan Awalan .....	14
2.2.3. Sikap Melempar .....	16
2.2.4. Cara Membawa Lembing .....	17
2.3. Persyaratan Suatu Lemparan .....	18
2.4. Peralatan .....	18
2.4.1. Lembing .....	18
2.4.2. Jalur Lari Awalan .....	19
2.4.3. Garis Lengkung Lemparan .....	20
2.4.4. Sektor Lemparan .....	20
2.5. Hakikat Pendekatan Bermain .....	20
2.5.1. Permainan Melempar Ban Yang Digantung .....	25
2.5.2. Permainan Pelempar Bola Kearah Botol Plastik Bekas...	26
2.5.3. Permainan Melempar Bola Kearah Sasaran Ban Bekas...	27
2.6. Kerangka Berfikir .....	27

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
3.1.1. Lokasi .....	29
3.1.2. Waktu Penelitian .....	29
3.2. Populasi dan Sampel .....	30
3.2.1. Populasi .....	29

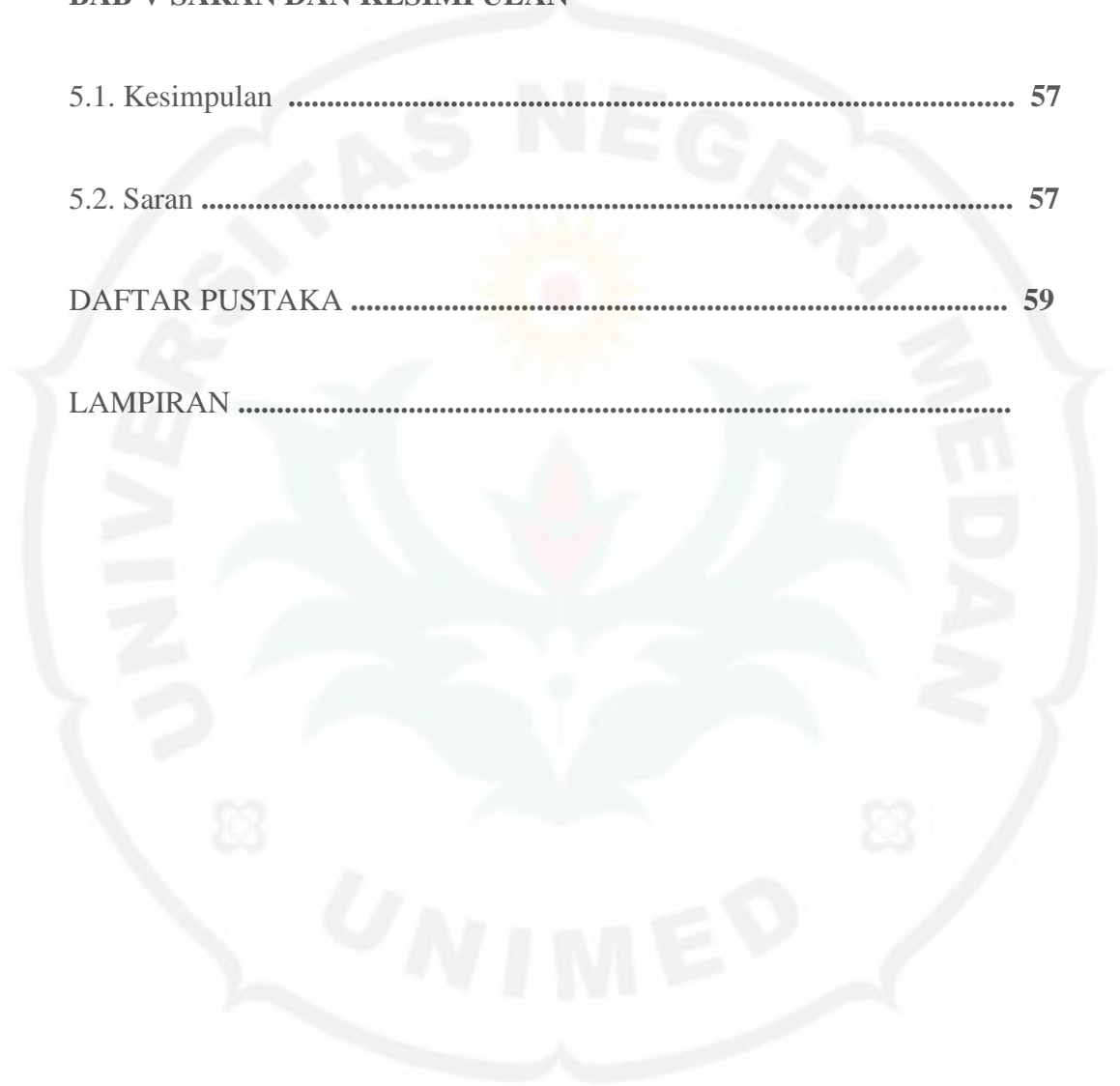
3.2.2. Sampel .....	30
3.3. Metode Penelitian .....	31
3.4. Desain Penelitian .....	32
3.4.1. Siklus I .....	33
3.5. Instrumen Penelitian .....	35
3.6. Teknik Analisis Data .....	37
3.6.1. Reduksi Data .....	37
3.6.2. Paparan Data .....	38

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1. Deskripsi Data Penilaian .....	44
4.2. Hasil Penelitian .....	45
1. Kondisi Awal .....	45
2. Pelaksanaan Siklus I .....	47
3. Pelaksanaan Siklus II .....	50
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	53

## **BAB V SARAN DAN KESIMPULAN**

5.1. Kesimpulan .....	57
5.2. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Perincian Jumlah Siswa Tiap Kelas .....	30
2. Rubrik Penilaian Hasil Belajar Lempar Lembing .....	32
3. Deskripsi Data Hasil Hasil Penelitian .....	44
4. Hasil Tes Awal lempar Lembing Siswa.....	46
5. Hasil Post Test I (siklus I) Lempar Lembing Siswa .....	50
6. Hasil Post Test II (siklus II) Lempar Lembing Siswa .....	53
7. Nilai rata-rata tes Awal, Post Test I, Post Test II.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Cara memegang lembing.....	14
2. Rangkaian gerakan lempar lembing.....	16
3. Ukuran lembing .....	19
4. Melempar bola berekor ketengah lingkaran.....	25
5. Melempar bola berekor kearah botol plastik .....	26
6. Melempar bola berekor dengan sasaran di tanah .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Rencana pembelajaran siklus I .....	61
2. Rencana pembelajaran siklus II .....	66
3. Hasil penilaian tes awal.....	70
4. Hasil penilaian siklus I.....	74
5. Hasil penilaian II .....	76
6. Perbandingan hasil belajar untuk tes awal, siklus I dan siklus II.....	82
7. Dokumentasi penelitian.....	88
8. Surat-Surat Keterangan	