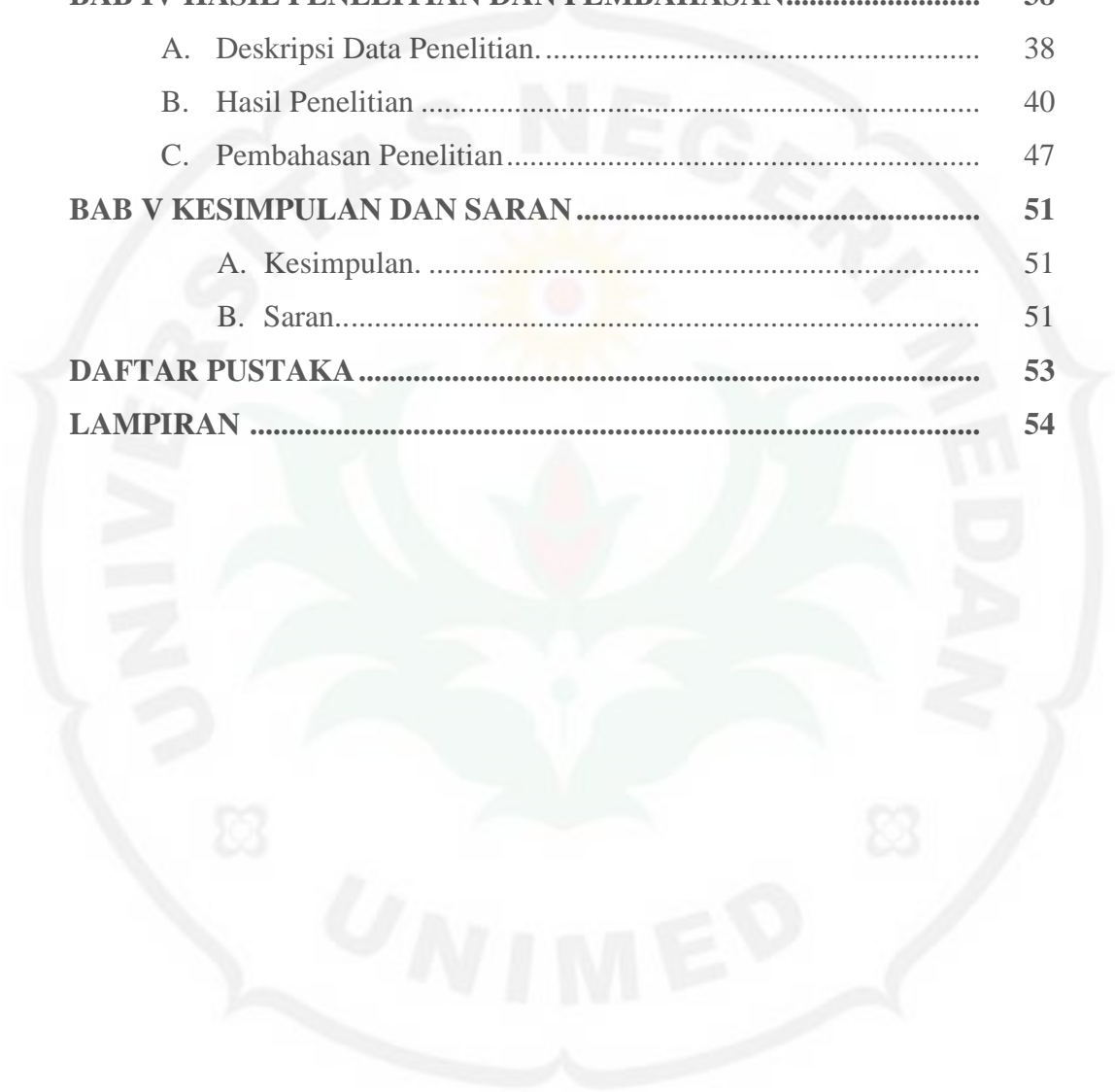


DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|-------------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Pembatasan Masalah | 7 |
| C. Rumusan Masalah | 7 |
| D. Tujuan Penelitian | 7 |
| E. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS..... | 9 |
| A. Kajian Teoritis..... | 9 |
| 1. Hakikat Atletik..... | 9 |
| 2. Hakikat Lompat Jauh | 12 |
| 3. Hakikat latihan | 14 |
| 4. Hakikat Latihan Teknik..... | 16 |
| 5. Hakikat <i>Check Mark</i> | 21 |
| 6. Hakikat Metode Bagian- Bagian..... | 22 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 25 |
| C. Hipotesis Tindakan | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 28 |
| A. Setting Penelitian..... | 28 |
| B. Subjek Penelitian | 29 |
| C. Metode Pengumpulan Data | 29 |
| D. Desain Penelitian..... | 31 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 35 |
| F. Teknik Analisis Data | 36 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 38 |
| B. Hasil Penelitian | 40 |
| C. Pembahasan Penelitian..... | 47 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 51 |
| A. Kesimpulan. | 51 |
| B. Saran..... | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| LAMPIRAN | 54 |



THE
Character Building
UNIVERSITY