

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| ABSTRAK | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar belakang masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi masalah | 6 |
| C. Pembatasan masalah | 7 |
| D. Rumusan masalah | 7 |
| E. Tujuan penelitian | 7 |
| F. Manfaat penelitian | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS | 9 |
| A. Kajian Teoritis | 9 |
| 1. A. Hakekat lompat jauh | 9 |
| B. Pengertian hasil belajar..... | 16 |
| C. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok | 18 |
| 2. Hakekat Media..... | 24 |
| 3. Pengertian Media Rintangan | 26 |

| | |
|--|-----------|
| B. Kerangka Berfikir | 29 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 31 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 31 |
| B. Populasi dan sampel | 31 |
| C. Metode Penelitian | 33 |
| D. Desain Penelitian..... | 33 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 39 |
| F. Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok..... | 40 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 43 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN..... | 45 |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 45 |
| B. Hasil Penelitian | 54 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 55 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 58 |
| Daftar Pustaka | 60 |

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

| TABEL | Hal |
|--|-----|
| I Jumlah Populasi tiap kelas | 32 |
| II Desain Penelitian..... | 33 |
| III Indicator Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok | 41 |
| IV Deskripsi Hasil Penelitian | 45 |
| V Deskripsi Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok..... | 45 |
| VI Deskripsi Data Hasil Penelitian Siklus..... | 49 |
| VII Kesulitan yang di temukan siswa dalam pembelajaran..... | 50 |
| VIII Deskripsi Data Hasil Penelitian Siklus II..... | 51 |

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

| GAMBAR | Hal |
|---|-----|
| 1 Lapangan Lompat Jauh | 10 |
| 2 Cara Melakakukan Lompat Jauh dari Gerakan Awal Sampai Mendarat..... | 11 |
| 3 Cara Melakukan Awalan atau Ancang-ancang Lompat Jauh | 12 |
| 4 Cara Melakukan Tolakan atau Tumpuan Lompat Jauh | 15 |
| 5 Sikap Badan Pada Waktu Jatuh dan Mendarat..... | 16 |
| 6 Lompat Jauh Gaya Jongkok | 18 |
| 7 Sikap dan Gerak Pada Waktu akan Melakukan Awalan..... | 20 |
| 8 Gerakan Tolakan Kaki Pada Tolakan | 21 |
| 9 Cara Melakukan Mendarat Lompat Jauh | 24 |
| 10 Kardus Sebagai Media Rintangan Dalam Penjas | 27 |
| 11 Bermain Melompati Karet..... | 28 |
| 12 Bermain dengan melompati ban | 29 |

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| 1 Rencana Pelaksana Siklus I (RPP)..... | 62 |
| 2 Rencana Pelaksana Siklus II (RPP) | 68 |
| 3 Data Nilai Siswa Dari Tes Awal (Pre-test) | 74 |
| 4 Data Nilai Siswa Dari Tes Hasil Belajar I (Siklus I) | 76 |
| 5 Data Yang Diperoleh Tes Hasil Belajar II (Siklus II)..... | 85 |
| 6 Dokumentasi Foto Penelitian | 96 |

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY