

## DAFTAR ISI

HAL

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II : LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	8
2. Hakekat Pembelajaran dan Hasil Belajar.....	12
2.1. Pengertian Pembelajaran.....	12
2.2. Pengertian Hasil Belajar. ....	13
3. Pendekatan Pembelajaran <i>Distributed Practice</i> . ....	15
4. Hakekat dan pengertian atletik.....	19
5. Hakekat lempar Cakram .....	22
5.1. Spesifikasi Lempar Cakram.....	22
5.2. Tehnik-tehnik Lempar Cakram.....	23
B. Kerangka Berfikir.....	28

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

A. Lokasi Penelitian dan Waktu .....	30
1. Waktu Penelitian .....	30
2. Tempat Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	31
C. Metode Penelitian .....	32
D. Desain Penelitian.....	32
1. Siklus 1.....	33
E. Instrumen Penelitian .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	39

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

A. Deskripsi data Penilaian.....	42
B. Hasil Penelitian.....	44
C. Pelaksanaan dan Temuan Penelitian Siklus II. ....	52
1. Tahap Perencanaan Tindakan II.....	53
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan II.....	54
3. Observasi II.....	56
4. Analisis Data II.....	57

### **BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60

### **DAFTAR PUSTAKA.**