

DAFTAR ISI

	Hal
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. Indetifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Hakekat Pembelajaran Penjas	7
2. Hakekat Atletik dan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
3. Hakekat Hasil Belajar.....	32
4. Hakekat Variasi Pembelajaran	34
4.1 Manfaat Variasi Pembelajaran	37
4.2 Tujuan Variasi Pembelajaran	38

4.3 Keterampilan Variasi Mengajar	40
4.4 Jenis-jenis Variasi Pembelajaran Lompat Jauh	43
B. Kerangka Berfikir	47
C. Hipotesis Tindakan	48
BAB III : METODE PENELITIAN	49
A. Lokasi dan Waktu	49
B. Subjek dan Objek Penelitian	49
C. Metode Penelitian	50
D. Desain Penelitian	50
E. Instrumen Penelitian	55
F. Teknik Analisis Data	58
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Data Penelitian	61
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian	70
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79