

DAFTAR ISI

Hal

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi 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. Hakikat Pendidikan Jasmani	7
2. Hakikat Hasil Belajar	12
3. Hakikat Atletik.....	14
3.1. Hakikat Lompat Jauh	15
3.2. Hakikat Lompat Jauh Gaya menggantung	18
3.2.1. Tahap awalan	19
3.2.2. Tahap Tolakan	20
3.2.3. Tahap Melayang di Udara.....	21
3.2.4. Tahap Mendarat	22
4. Hakikat Alat Bantu Pembelajaran.....	24
4.1. Manfaat alat bantu pembelajaran	25
4.2. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik	25

5. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Sederhana.....	26
B. Kerangka Berfikir.....	32
C. Hipotesis.....	33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
B. Subjek Penelitian	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Desain Penelitian	36
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Analisa Data.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	47
1. Siklus I	47
1.1. Perencanaan Siklus I	48
1.2. Pelaksanaan Siklus I	48
1.3. Hasil Observasi Siklus I	50
1.4. Hasil Refleksi Siklus I	52
2. Siklus II	53
2.1. Perencanaan Siklus II	53
2.2. Pelaksanaan Siklus II	54
2.3. Hasil Observasi Siklus II	57
2.4. Hasil Refleksi Siklus II	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	67