

## DAFTAR ISI

	Halaman
RIWAYAT HIDUP.....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
SANWACANA.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Pendidikan Jasmani.....	8
B. Belajar dan Pembelajaran.....	9
C. Metode Pembelajaran.....	11
D. Belajar Gerak .....	12
E. Atletik.....	14
F. Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	15
1. Tahap Awalan .....	15
2. Tahap Tolakan.....	16
3. Tahap Sikap Badan di Udara.....	16
4. Tahap Sikap Mendarat .....	16
G. Modifikasi Alat .....	17
H. Kerangka Pikir .....	19
I. Hipotesis.....	20

III. METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Subyek Penelitian.....	23
C. Setting Penelitian .....	23
D. Rancangan Pelaksanaan Tindakan .....	23
1. Tes Awal .....	24
2. Siklus Pertama.....	24
3. Siklus II .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	27
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Analisis Prosentase Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	29
2. Analisis Prosentase Peningkatan Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	32
B. Pembahasan.....	35
1. Refleksi Hasil Penelitian Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	37
V. SIMPULAN DAN SARAN .....	39
A. Simpulan .....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN.....	43