

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
G. Ruang Lingkup Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	7
B. Hakikat Belajar	10
C. Hakikat Belajar Gerak	12
D. Pengertian Pembelajaran	14
E. Media Pembelajaran Video	16
F. Metode Pembelajaran	19
G. Metode Bagian	20
H. Senam	22
I. Senam Ketangkasan / Lompat Kangkang	23
J. Tahapan dalam Lompat Kangkang	27
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	29
B. Variabel Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Subjek Penelitian	33
E. Rencana Tindakan	33
F. Instrumen Penelitian	37

G. Teknik Analisis Data	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	50
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format Analisis Untuk Tes Gerak Dasar Lompat Kangkang	38
2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Kangkang Pada Tes Awal	41
3. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak dasar Lompat Kangkang	42
4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Kangkang Pada Tes Siklus 1	46
5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Kangkang Pada Tes Siklus 2	48
6. Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Kangkang Pada Setiap Siklusnya	48
7. Nilai Rata-Rata Gerak Dasar Lompat Kangkang Pada Setiap Siklusnya	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan melewati rintangan kuda-kuda	26
2. Latihan tolakan lompatan	27
3. Latihan keterampilan melayang akhir dan mendarat	27
4. Rangkaian gerak dasar lompat kangkang	28
5. Spiral penelitian tindakan kelas	31
6. Guru memberikan penjelasan tentang materi siklus-siklus yang akan diberikan	84
7. Guru menjelaskan materi siklus 1 tentang media pembelajaran video	84
8. Siswa melakukan perenggangan	85
9. Siswa melakukan lari keliling lapangan	85
10. Siswa melakukan sikap awal	86
11. Siswa melakukan sikap pelaksanaan	86
12. Siswa melakukan sikap akhir	87
13. Siswa melakukan tes tiap siklusnya	87
14. Siklus kedua menggunakan metode pembelajaran bagian per bagian	88
15. Foto bersama dengan guru mata pelajaran dan siswa kelas VII F	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Penilaian Gerak Dasar Lompat Kangkang	58
2. Pengolahan Data Hasil Uji Coba Instrumen Gerak Dasar Lompat Kangkang	60
3. Daftar Nama Siswa	72
4. Hasil Tes Awal Kemampuan Lompat Kangkang	73
5. Hasil Tes Siklus 1 Kemampuan Lompat Kangkang	74
6. Hasil Tes Siklus 2 Kemampuan Lompat Kangkang	75
7. Hasil Peningkatan Tes Awal ke Siklus 1	76
8. Hasil Peningkatan Siklus 1 ke Siklus 2	77
9. Hasil Peningkatan Pembelajaran Pada Setiap Siklus	78
10. Hasil Peningkatan Keberhasilan Pembelajaran Pada Setiap Siklus	79
11. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Kangkang	80
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	81
13. Dokumentasi Hasil Penelitian	84
14. Blangko Bimbingan Skripsi	89
15. Surat Penelitian Pendahuluan	92
16. Surat Pengajuan Judul	93
17. Surat Pemberian Undangan & Proposal	95
18. Daftar Hadir Seminar Proposal	96
19. Daftar Hadir Seminar Hasil	97
20. Surat Izin Penelitian	9
21. Surat Pemberian Izin Melaksanakan Penelitian	99

22. Surat Keterangan Judul	100
23. Kartu Tes Kebugaran Jasmani	101