

## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                  | <b>vi</b>      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                 | <b>vii</b>     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                               | <b>viii</b>    |
| <br>   |                |
| <b>I. PENDAHULUAN</b>                                      |                |
| A. Latar Belakang .....                                    | 1              |
| B. Identifikasi Masalah .....                              | 4              |
| C. Batasan Masalah .....                                   | 5              |
| D. Rumusan Masalah .....                                   | 5              |
| E. Tujuan Penelitian .....                                 | 5              |
| F. Manfaat Penelitian .....                                | 6              |
| G. Ruang Lingkup Penelitian .....                          | 6              |
| <br>   |                |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS</b> |                |
| A. Pendidikan Jasmani .....                                | 8              |
| 1. Hakikat Pendidikan Jasmani .....                        | 8              |
| 2. Pengertian Belajar Mengajar .....                       | 9              |
| 3. Model Pembelajaran .....                                | 10             |
| 4. Alat Bantu .....  | 12             |
| 5. Modifikasi .....  | 13             |
| B. Atletik .....   | 17             |
| C. Lompat Jauh .....                                       | 18             |
| D. Tahap Dalam Lompat Jauh gaya berjalan di Udara .....    | 19             |
| E. Keterampilan Gerak .....                                | 22             |
| F. Kerangka Pikir .....                                    | 22             |
| G. Hipotesis .....   | 23             |
| <br>   |                |
| <b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>                          |                |
| A. Metode Penelitian .....                                 | 24             |
| B. Subyek Penelitian .....                                 | 27             |
| C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....                       | 28             |
| D. Pelaksanaan Tindakan .....                              | 28             |

|  |           |
|--|-----------|
| E. Instrumen Penelitian .....              | 36        |
| F. Teknik Analisis Data .....              | 37        |
| <br>                                       |           |
| <b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Hasil Penelitian .....                  | 39        |
| B. Pembahasan .....                        | 51        |
| C. Hipotesis .....                         | 56        |
| <br>                                       |           |
| <b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |           |
| A. Kesimpulan .....                        | 57        |
| B. Saran .....                             | 57        |
| <br>                                       |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                | <b>59</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                      | <b>61</b> |