

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 Awal | 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 |