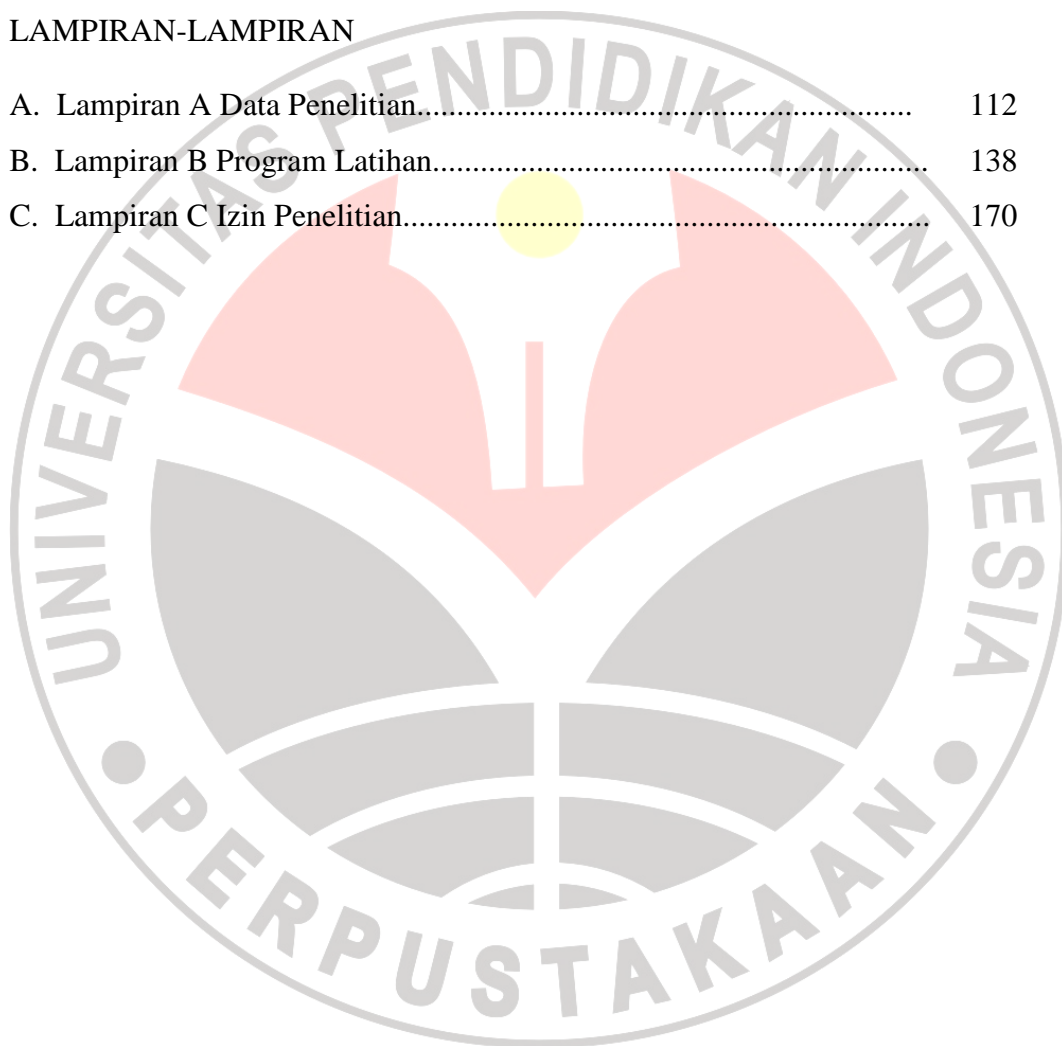


DAFTAR ISI

PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
F. Anggapan Dasar.....	11
G. Hipotesis.....	13
BAB II TINJAUAN TEORI.....	14
A. Atletik.....	14
1. Pengertian Atletik.....	14
2. Sejarah Atletik.....	15
3. Berdirinya Organisasi atletik.....	18
4. Perkembangan Atletik Masa Kini.....	19
5. Hakekat Lompat Tinggi.....	19
B. Hakekat Latihan.....	30

C. Prinsip Latihan.....	33
1. Prinsip Beban Lebih.....	35
2. Prinsip pemulihan.....	39
3. Prinsip Kembali Asal.....	40
D. Model pembelajaran.....	42
1. Model Rekaman Visual.....	42
3. Model Tradisional.....	44
E. Alat Bantu Mengajar.....	47
1. Alat Bantu Audio.....	47
2. Alat Bantu Visual.....	48
3. Media Mengajar.....	49
4. Jenis dan Kriteria Media Mengajar.....	50
F. Umpan Balik.....	51
1. Hakikat Umpan Balik.....	51
2. Umpan Balik Terminal (Terminal Feedback).....	55
3. Umpan Balik Terpisah.....	56
H. Penelitian Yang Relevan.....	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	61
A. Metode Penelitian.....	61
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	63
C. Variabel Penelitian.....	66
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
E. Sumber Data.....	68
G. Teknik Pengumpulan Data.....	69
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	73
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	78
A. Deskripsi Hasil dan analisa Data.....	77
B. Diskusi Penemuan.....	102

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Rekomendasi.....	106
DAFTAR BACAAN.....	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
A. Lampiran A Data Penelitian.....	112
B. Lampiran B Program Latihan.....	138
C. Lampiran C Izin Penelitian.....	170



DAFTAR TABEL

Tabel

3.1	Pembagian Kelompok Penelitian.....	64
3.2	Jadual Latihan.....	66
3.3	Jadual dan waktu Penelitian.....	67
3.4	Instumen Teknik Lompat Tinggi gaya Flop.....	69
3.5	Intrumen Tes Performa Lompat Tinggi Gaya Flop.....	70
4.1	Skor Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Rekaman Visual.....	78
4.2	Deskriptif Kelompok Rekaman Visual.....	78
4.3	Skor Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Tradisional.....	79
4.4	Deskriptif Kelompok Tradisional.....	79
4.5	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Rekaman Visual.....	82
4.6	Uji Normalitas Liliefors Tes Awal kelompok Rekaman Visual....	82
4.7	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal Kelompok Tradisional...	83
4.8	Uji Normalitas Liliefors Tes Awal kelompok Tradisional.....	84
4.9	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok Rekaman V.	85
4.10	Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok Rekaman Visual.....	85
4.11	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok Tradisional..	86
4.12	Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir Kelompok Tradisional.....	87
4.13	Hasil Pengujian Homogenitas Kesamaan Dua Varian.....	88
4.14	Pengujian Homogenitas.....	89
4.15	Hasil Pengujian Homogenitas N-Gain.....	91
4.17	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Rerata Kelompok Rv.....	92
4.18	Hasil Pengujian Beda Rerata Tes Awal Kelompok rekaman Visual dan Kelompok Tradisional.....	94
4.19	Hasil Pengujian Beda Rerata Tes Akhir Kelompok Rekaman Visual dan Kelompok Tradisional.....	98
4.20	Hasil Pengujian Beda Rerata N-Gain.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.2	Perbedaan Titik Berat Tubuh di Atas Mistar.....	21
2.3	Awalan Lompat Tinggi Gaya Flop.....	24
2.4	Arah Awalan Lompat Tinggi Gaya Flop.....	25
2.5	Fase Tolakan (take off).....	27
2.6	Fase Saat Melayang di Atas Mistar.....	29
2.7	Fase Mendarat di Matras.....	31
2.8	Pemberian Beban Latihan.....	37
2.9	Pemberian Beban Latihan.....	39
2.10	Klasifikasi Informasi Sensoris.....	52
3. 1	Desain Penelitian.....	61