

## DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPA TERIMAKASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	6
C. RUMUSAN MASALAH.....	6
D. TUJUAN PENELITIAN.....	7
E. MANFAAT PENELITIAN.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. KAJIAN PUSTAKA.....	8
1. Belajar dan Pembelajaran.....	8
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	8
b. Pengertian Belajar.....	9
c. Pengertian Proses Pembelajaran.....	10
d. Pengertian Mengajar.....	11
2. Hakikat Senam .....	12

a. Pengertian Senam.....	12
b. Jenis Senam.....	13
c. Manfaat Senam.....	15
d. Karakteristik Gerak Dasar Senam.....	16
e. Senam Alat.....	16
f. Senam Lompat Jongkok.....	18
g. Meja Lompat.....	21
3. Pendekatan Bermain.....	21
a. Makna Bermain Dalam Pendidikan Jasmani .....	25
b. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan .....	26
B. KERANGKA PEMIKIRAN .....	27
C. HIPOTESIS.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. METODE PENELITIAN .....	31
B. POPULASI DAN SAMPEL .....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	32
C. DEFINISI OPERASIONAL .....	33
D. DESAIN PENELITIAN DAN LANGKAH - LANGKAH PENELITIAN .....	34
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	37
F. PROSEDUR PENELITIAN.....	42
G. TEKNIK ANALISIS DATA.....	42

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENGELOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	46
1. Hasil Pengamatan Lompat Jongkok.....	46
B. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....	50

#### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN .....	53
B. SARAN .....	53

#### DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Hitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku .....	47
4.2 Hasil Pengujian Normalitas Lillefors .....	48
4.3 Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Varians).....	49
4.4 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen .....	49
4.5 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Kelompok Kontrol .....	50
4.6 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi.....	50

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar layangan ke 1 Awalan lompat jongkok .....	17
2.2 Gambar layangan ke 2 .....	18
2.3 Gambar pembelajaran lompat jongkok .....	18
2.4 Gambar meja lompat.....	21
3.1 Desain penelitian pretest-Post test control group design .....	34
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	36
3.3 Gambar layangan ke 1 Awalan lompat jongkok .....	41
3.4 Gambar layangan ke 2 Melompat .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:

- A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Bolatangan.
- B. Jadwal Penelitian.
- C. Rencana Program Penelitian.
- D. Hasil Tes Keterampilan Lompat Jongkok Kelas Eksperimen.
- E. Hasil Tes Keterampilan Lompat Jongkok Kelas Kontrol.
- F. Hasil Uji Normalitas Kelas Eksperimen.
- G. Hasil Uji Normalitas Kelas Kontrol.
- H. Uji Homogenitas.
- I. Uji Hipotesis Kesamaan Dua Rata-Rata.
- J. Uji Hipotesis Rata-Rata.
- K. Distribusi nilai F.
- L. Normalitas Liliefos.
- M. SK Pembimbing Skripsi.
- N. Surat Izin Penelitian.
- O. Foto-Foto Penelitian.
- P. Daftar Riwayat Hidup.