

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Pembatasan Penelitian.....	4
F. Definisi Istilah.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Atletik.....	7
B. Hakikat Lompat Jauh.....	9
C. Metode Pembelajaran.....	21
D. Metode keseluruhan.....	27
E. Metode Bagian.....	30
F. Hakikat Pembelajaran.....	32
G. Anggapan dasar.....	33
H. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian.....	36
B. Populasi Dan Sampel.....	35
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
D. Desain Penelitian.....	38
E. Langkah-Langkah Penelitian.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisa Dan Pengolahan Data.....	44

BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	48
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan Hasil Data.....	48
C. Pengolahan dan Analisis Data.....	48
D. Diskusi Penemuan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
1. Kesimpulan.....	55
2. Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60
RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Desain penelitian.....	39
Tabel 3.2 Variabel penelitian.....	39
Tabel 3.3 Langkah-Langkah Penelitian.....	40
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Penelitian.....	42
Tabel 3.5 Hasil Pembelajaran Lompat Jauh .....	43
Tabel 3.6 Keterampilan Proses Belajar Lompat Jauh.....	43
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Posttest.....	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Posttest.....	59
Tabel 4.4 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Satu Pihak).....	51
Tabel 4.5 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Satu Pihak) .....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Tahap Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	13
Gambar 2.2 Tahap Melayang Lompat Jauh.....	14
Gambar 2.3 Sikap Tubuh Pada Saat Pendaratan.....	16
Gambar 2.4 Macam Gaya Lompat Jauh .....	17
Gambar 2.5 Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	18
Gambar 2.6 Gerakan Keseluruhan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	18
Gambar 2.7 Gaya Menggantung .....	19
Gambar 2.8 Gaya Berjalan Diudara.....	20