

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO HIDUP</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	10
3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani .....	11
B. Hakikat Belajar dan Atletik .....	12
1. Pengertian Belajar .....	12
2. Pengertian Pembelajaran .....	12

3. Gerak Dasar .....	13
4. Pengertian Atletik .....	14
5. Nomor-Nomor Atletik .....	14
6. Lompat Jauh .....	15
7. Hubungan Kecepatan dengan Hasil Lompat Jauh .....	20
8. Hubungan <i>Power</i> Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh .....	22
C. Kajian yang Relevansi .....	24
D. Kerangka Berpikir .....	26
E. Hipotesis Tindakan .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	31
1. Lokasi Penelitian .....	31
2. Waktu Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
1. Populasi Penelitian .....	33
2. Sampel Penelitian .....	34
C. Desain Penelitian .....	35
D. Metode Penelitian .....	38
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Pengembangan Instrumen .....	45
G. Teknik Pengumpulan Data .....	60
H. Teknik Analisis Data .....	61
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
A. Temuan Penelitian .....	66
1. Proses Pengumpulan Data .....	66
2. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data .....	66
3. Tahap Penarikan Kesimpulan .....	67
B. Hasil Pengolahan Data .....	68
C. Hasil Pengujian Normalitas Data Setiap Variabel .....	69
1. Uji Normalitas Kecepatan (X) .....	70

2. Uji Normalitas <i>Power</i> Tungkai .....	71
3. Uji Normalitas Hasil Lompat Jauh .....	72
D. Korelasi Variabel Bebas (X) dengan Variabel Terikat (Y) .....	74
1. Korelasi Kecepatan (X1) dengan Hasil Lompat Jauh (Y) .....	75
2. Korelasi <i>Power</i> Tungkai (X2) dengan Hasil Lompat Jauh (Y) .....	75
3. Korelasi Kecepatan dan <i>Power</i> Tungkai (X1X2) dengan Hasil Lompat Jauh (Y) .....	76
E. Uji Hipotesis/Uji Signifikan .....	76
1. Hubungan Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh .....	77
2. Hubungan <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	77
3. Hubungan Kecepatan dan <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	78
F. Koefisien Determinasi antara Variabel Bebas (X) terhadap Variabel Terikat (Y) .....	79
1. Koefisien Determinasi antara Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh .....	79
2. Koefisien Determinasi antara <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	80
3. Koefisien Determinasi antara Kecepatan dan <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	80
G. Pembahasan .....	81
1. Hubungan Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh .....	81
2. Hubungan <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	81
3. Hubungan Kecepatan dan <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	82
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>84</b>
A. Simpulan .....	84
B. Implikasi .....	84
C. Rekomendasi .....	85

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>87</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>133</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel	
3.1. Agenda Pelaksanaan Penelitian .....	33
3.2. Klasifikasi Koefisien Validitas .....	47
3.3. Data Mengukur Validitas.....	47
3.4. Data Validitas Tes Kecepatan.....	48
3.5. Data Validitas Tes Loncat Tegak .....	50
3.6. Validitas Data Hasil Lompat Jauh .....	52
3.7. Reliabilitas Data Pengukuran Kecepatan.....	55
3.8. Realibilitas Data Pengukuran <i>Power</i> Tungkai.....	57
3.9. Reliabilitas Data Tes Hasil Lompat Jauh.....	58
4.1. Hasil Skor Mentah dan T Skor .....	67
4.2. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	69
4.3. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian .....	70
4.4. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	73
4.5. Nilai Koefisien.....	74
4.6. Korelasi X1 dengan Y .....	75
4.7. Korelasi X2 dengan Y .....	75
4.8. Korelasi X1X2 dengan Y.....	76
4.9. Hasil Analisis Hubungan antara Kecepatan terhadap Hasil Lompat Jauh.....	77
4.10. Hasil Analisis Hubungan antara <i>Power</i> Tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh.....	78
4.11. Hasil Analisis Hubungan antara Kecepatan dan <i>Power</i> tungkai terhadap Hasil Lompat Jauh .....	79

4.12. Koefisien Determinasi X1 (Kecepatan) dengan Y (Hasil Lompat jauh) .....	79
4.13. Koefisien Determinasi X2 ( <i>Power</i> Tungkai) dengan Y (Hasil Lompat jauh) .....	80
4.14. Koefisien Determinasi X1 (Kecepatan) dan X2 ( <i>Power</i> Tungkai) terhadap Y (Hasil Lompat jauh) .....	80



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar	
1.1. Struktur Organisasi Skripsi .....	7
2.1. Teknik Lompat Jauh .....	16
2.2. Teknik Awalan .....	16
2.3. Teknik Tolakan .....	17
2.4. Teknik Melayang .....	18
2.5. Teknik Duduk Luncur atau <i>Sail</i> .....	18
2.6. Teknik Menggantung atau <i>Hang</i> .....	18
2.7. Teknik Berjalan di Udara atau <i>Hitckkick</i> .....	19
2.8. Teknik Mendarat .....	19
2.9. Kerangka Berpikir .....	29
3.1. Lokasi Penelitian SD Negeri Palasari Sumedang .....	31
3.2. Lokasi Penelitian SD Negeri Pasarean Sumedang .....	32
3.3. Desain Penelitian .....	37
3.4. Langkah-Langkah Penelitian .....	38
3.5. Tes Kecepatan (Start Berdiri lari 40 Meter) .....	43
3.6. Loncat Tegak .....	44
3.7. Tes Hasil Lompat Jauh .....	45
4.1 Histogram Kecepatan .....	71
4.2 Histogram <i>Power</i> Tungkai .....	72
4.3 Histogram Hasil Lompat Jauh .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1: Daftar Nama Siswa/Sampel.....	90
Lampiran 2: Data Hasil Tes Kecepatan .....	91
Lampiran 3: Data Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai.....	92
Lampiran 4: Data Tes Hasil Lompat Jauh.....	93
Lampiran 5: Data Uji Validitas dan Uji Realibilitas Kecepatan .....	94
Lampiran 6: Data Uji Validitas dan Uji Realibilitas <i>Power</i> Tungkai .....	95
Lampiran 7: Data Uji Validitas dan Uji Realibilitas Hasil Lompat Jauh .....	96
Lampiran 8: Data Skor Mentah dan Hasil T-Skor Penelitian .....	97
Lampiran 9: Data Uji Normalitas Data Variabel X1 (Kecepatan).....	98
Lampiran 10: Data Uji Normalitas Data Variabel X2 ( <i>Power</i> Tungkai).....	100
Lampiran 11: Data Uji Normalitas Data Variabel Y (Hasil Lompat Jauh) .....	102
Lampiran 12: Data Uji Korelasi Variabel X1 (Kecepatan) dan Y (Hasil Lompat Jauh) .....	104
Lampiran 13: Data Uji Korelasi Variabel X2 ( <i>Power</i> Tungkai) dan Y (Hasil Lompat Jauh) .....	106
Lampiran 14: Data Uji Korelasi Variabel X1 (Kecepatan) dan X2 ( <i>Power</i> Tungkai) .....	108
Lampiran 15: Data Uji Korelasi Variabel X1 (Kecepatan), X2 ( <i>Power</i> Tungkai) terhadap Y (Hasil Lompat Jauh) .....	110
Lampiran 16: Data Uji Signifikansi Koefisien Korelasi X1 terhadap Y .....	111
Lampiran 17: Data Uji Signifikansi Koefisien Korelasi X2 terhadap Y. ....	112
Lampiran 18: Data Uji Signifikansi Koefisien Korelasi X1X2 terhadap Y....	113
Lampiran 19: Data Pengujian Koefisien Determinasi Variabel (X1) terhadap (Y) .....	114



Lampiran 20: Data Pengujian Koefisien Determinasi Variabel (X2) terhadap (Y) .....	11
Lampiran 21: Data Pengujian Koefisien Determinasi Variabel (X1) dan (X2) terhadap (Y) .....	116
Lampiran 22: Dokumentasi Penelitian.....	117
Lampiran 23: SK (Surat Keputusan) Penelitian.....	127
Lampiran 24: Surat Ijin Penelitian (SD Negeri Palasari Sumedang) .....	128
Surat Ijin Penelitian (SD Negeri Pasarean Sumedang) .....	129
Lampiran 25: Surat Tanda Penyelesaian Penelitian SD Negeri Palasari Sumedang .....	130
Surat Tanda Penyelesaian Penelitian SD Negeri Palasari Sumedang .....	131
Lampiran 26: Lembar Monitoring Bimbingan.....	132

