

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Penelitian	5
BAB II STUDI LITERATUR	
A. Hakikat Pendidikan Jasmani	7
B. Keterampilan gerak Dasar.....	8
C. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
D. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
E. Manfaat Bermain untuk Pengembangan Keterampilan Olahraga.....	15
F. Manfaat Bermain Untuk Pengembangan Keterampilan Olahraga.....	19
G. Permainan Lompat Angka.....	21
H. Hasil Penelitian yang Relevan	25
I. Kerangka Berpikir.....	26
J. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	31

C. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Program Latihan.....	40
H. Prosedur Penelitian.....	51
I. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Daftar Nama Siswa Kelas 5 SDN II Citimun.....	33
3.2 Jadwal Penelitian.....	34
3.3 Contoh Check List Untuk Penilaian Proses Sains	37
3.4 Instrumen Lompat Jauh Gaya Jongkok	38
3.5 Program Kegiatan.....	41
3.6 Interpretasi <i>Gain</i> Ternormalisasi.....	52
4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa.....	55
4.2 Hasil Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ringkasan Perhitungan <i>n-gain</i> Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa.....	55
4.3 Ringkasan Uji Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
2.2 Gerakan Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok	12
2.3 Melompati Kardus.....	16
2.4 Gerakan Melompat Ke Bawah	17
2.5 Permainan Melompati Ban.....	18
2.6 Permainan Melompati Tali Karet.....	19
2.7 Permainan Lompat Angka.....	22
2.8 Permainan Lompat Angka Zig-zag	22
2.9 Permainan Lompat Angka Menggunakan Ban	23
2.10 Permainan Lompat Angka Rintangan Tolakan Melewati Kardus	23
2.11 Permainan Lompat Angka Zig-zag Dengan Rintangan Tolakan Melewati Kardus	23
2.12 Permainan Lompat Angka Menggunakan Ban Dengan Rintangan Tolakan Melewati Kardus	24
2.13 Permainan Lompat Angka Dengan Rintangan Tolakan Melewati Tali Karet	24
2.14 Permainan Lompat Angka Zig-zag Dengan Rintangan Tolakan Melewati Tali Karet.....	24
2.15 Permainan Lompat Angka Menggunakan Ban Dengan Rintangan Tolakan Melewati Tali Karet	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Instrumen Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	68
2 Data <i>Pretest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok	70
3 Data <i>Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	71
4 Data Hasil Penelitian.....	72
5 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	77
6 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	88
7 Surat Izin Penelitian	89
8 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian	90
9 Monitoring Bimbingan Skripsi	91

