

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Pemecahan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Batasan Istilah .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Kajian Teoritis .....	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	28
C. Hipotesis Tindakan .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
B. Subjek Penelitian .....	31
C. Prosedur Penelitian .....	32
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	38
F. Validasi Data. ....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	41
A. Deskripsi Data Awal .....	41
1. IPKG 1 .....	42
2. IPKG 2 .....	43
3. Aktivitas Siswa .....	44
4. Hasil Belajar Siswa .....	46
5. Analisis dan Refleksi .....	47
B. Deskripsi Siklus I .....	48
1. IPKG 1 .....	48
2. IPKG 2 .....	50

3. Aktivitas Siswa .....	54
4. Hasil Belajar Siswa .....	56
5. Analisis dan Refleksi .....	58
C. Deskripsi Siklus II .....	62
1. IPKG 1 .....	62
2. IPKG 2 .....	65
3. Aktivitas Siswa .....	69
4. Hasil Belajar Siswa .....	71
5. Analisi dan Refleksi .....	74
D. Deskripsi Siklus III .....	78
1. IPKG 1 .....	78
2. IPKG 2 .....	80
3. Aktivitas Siswa.....	82
4. Hasil Belajar Siswa .....	84
5. Analisis dan Refleksi .....	85
E. Pembahasan .....	88
F. Temuan Refleksi Hasil Penelitian .....	99
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>100</b>
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran .....	101
DAFTAR PUSTAKA .....	102
LAMPIRAN .....	103
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	177

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Data Awal Lompat Jauh .....	4
4.1	Data Awal Hasil IPKG 1 .....	42
4.2	Data Awal Hasil IPKG 2 .....	43
4.3	Data Awal Aktivitas Siswa .....	44
4.4	Data Awal Hasil Belajar.....	46
4.5	Rekapitulasi Hasil Data Awal .....	47
4.6	Data Hasil IPKG 1 Siklus I.....	48
4.7	Data Hasil IPKG 2 Siklus I.....	52
4.8	Data Hasil Observasi Siswa Siklus I.....	54
4.9	Data Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	56
4.10	Kriteria Penilaian Gerak Dasar Lompat Jauh .....	57
4.11	Rekapitulasi Hasil IPKG 1 Siklus I.....	59
4.12	Rekapitulasi Hasil IPKG 2 Siklus I.....	60
4.13	Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I...	61
4.14	Rekapitulas Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	62
4.15	Data Hasil IPKG 1 Siklus II.....	63
4.16	Data Hasil IPKG 2 Siklus II.....	67
4.17	Data Hasil Observasi Siswa Siklus II.....	69
4.18	Data Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	72
4.19	Kriteria Penilaian Gerak Dasar Lompat Jauh .....	73
4.20	Rekapitulasi Hasil IPKG 1 Siklus II.....	74
4.21	Rekapitulasi Hasil IPKG 2 Siklus II.....	75
4.22	Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II..	76
4.23	Rekapitulas Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	77
4.24	Data Hasil IPKG 1 Siklus III.....	78
4.25	Data Hasil IPKG 2 Siklus III.....	80
4.26	Data Hasil Observasi Siswa Siklus III.....	82
4.27	Data Hasil Belajar Siswa Siklus III.....	84
4.28	Rekapitulasi Hasil IPKG 1 Siklus III.....	86
4.29	Rekapitulasi Hasil IPKG 2 Siklus III.....	87
4.30	Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III	87
4.31	Rekapitulas Hasil Belajar Siswa Siklus III.....	88
4.32	Rekapitulasi IPKG 1 Data Awal, Siklus I, II, dan III .....	89
4.33	Rekapitulasi IPKG 2 Data Awal, Siklus I, II, dan III .....	90
4.34	Rekapitulasi Aktivitas Belajar siswa Data Awal, Siklus I, II, dan III .....	90
4.35	Rekapitulasi Hasil Belajar siswa Tiap Siklus .....	92
4.36	Rekapitulasi hasil Penilaian Gerak Dasar Tolakan Selama Tiga Siklus .....	93
4.37	Rekapitulasi Data Tes Akhir Gerak Dasar Tolakan.....	97

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Gerak Awalan .....	17
2.2	Tumpuan atau Tolakan .....	18
2.3	Melayang di Udara .....	19
2.4	Mendarat .....	20



## DAFTAR DIAGRAM

Diagram		Halaman
4.1	Diagram IPKG 1 Data Awal Siklus 1.....	50
4.2	Diagram IPKG 2 Data Awal Siklus 1.....	54
4.3	Aktivitas Siswa Data Awal Siklus 1.....	56
4.4	Diagram Hasil Belajar Siswa Data Awal Siklus 1.....	58
4.5	Diagram IPKG 1 Data Awal, Siklus 1 dan II.....	65
4.6	Diagram IPKG 2 Data Awal Siklus 1 dan II.....	69
4.7	Hasil Aktivitas Siswa Data Awal Siklus 1 dan II.....	71
4.8	Diagram Hasil Belajar Siswa Data Awal Siklus 1 dan II.....	73
4.9	Hasil Aktivitas Siswa Data Awal Siklus 1. II dan III.....	83
4.10	Diagram Hasil Belajar Siswa Data Awal Siklus 1, II dan III...	85
4.11	Diagram Data Hasil Gerak Dasar Kaki Pada Siklus I, II, III ....	94
4.12	Diagram Data Hasil Gerak Dasar Tangan Pada Siklus I, II, III..	94
4.13	Diagram Data Hasil Gerak Dasar Dagu Pada Siklus I, II, III ..	95
4.14	Diagram Data Hasil Gerak Dasar Pandangan i Pada Siklus I, II, dan III .....	96
4.15	Rekapitulasi Data Tes Akhir Gerak Dasar Tolakan.....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	IPKG I Siklus I .....	103
2	IPKG 2 Siklus I.....	112
3	Lembar Aktivitas Siswa Siklus I.....	116
4	Lembar Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	118
5	RPP Siklus I.....	120
6	IPKG I Siklus II.....	125
7	IPKG 2 Siklus II.....	134
8	Lembar Aktivitas Siswa Siklus II.....	138
9	Lembar Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	140
10	RPP Siklus II.....	142
11	IPKG I Siklus III.....	147
12	IPKG 2 Siklus III.....	156
13	Lembar Aktivitas Siswa Siklus III.....	160
14	Lembar Hasil Belajar Siswa Siklus III.....	162
15	RPP Siklus III.....	164
16	SK Pembimbing Skripsi.....	169
17	Surat Izin Penelitian.....	170
18	Surat Keterangan Penelitian.....	171
19	Daftar Monitoring Bimbingan Skripsi.....	172
20	Foto-foto Kegiatan.....	173
21	Daftar Riwayat Hidup.....	177