

## DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4

### **BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. Kerangka Teoritis.....	5
1. Hakikat Metode Latihan .....	5
2. Hakikat Hasil Belajar Atletik Lompat Jauh .....	9
3. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	12
4. Karakteristik siswa SMA.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Pengajuan Hipotesis.....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Metode Penelitian.....	24
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	26

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	29
F. Sumber Data.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Intrumen Penelitian.....	31
I. Validitas Data.....	38
J. Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Proses Pelaksanaan Penelitian.....	41
1. Deskripsi Awal.....	41
2. Pelaksanaan Siklus I.....	44
3. Pelaksanaan Siklus II.....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>