

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB 2 LANDASAN TEORETIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Belajar .....	8
2.1.1.1 Prinsip-prinsip Belajar .....	10
2.1.1.2 Tujuan Belajar .....	11
2.1.2 Konsep Pembelajaran.....	12
2.1.2.1 Tujuan Pembelajaran.....	13
2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Pembelajaran .....	14
2.1.2.3 Komponen-Komponen Pembelajaran .....	15
2.1.3 Pembelajaran <i>problem based learning</i> .....	17
2.1.3.1 Prinsip-Prinsip <i>problem based learning</i> .....	17
2.1.3.2 Prosedur Pembelajaran <i>problem based Learning</i> .....	18

	Halaman
2.1.4 Konsep Pembelajaran <i>problem based learning</i> .....	19
2.1.4.1 Manfaat <i>problem based learning</i> .....	20
2.1.4.2 Penerapan <i>problem based learning</i> .....	20
2.1.5 Konsep Pendidikan .....	22
2.1.5.1 Prinsip-Prinsip Pendidikan.....	23
2.1.5.2 Unsur-Unsur Pendidikan.....	24
2.1.6 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	25
2.1.6.1 Hakikat Pendidikan Jasmani .....	25
2.1.6.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	25
2.1.6.3 Manfaat Pendidikan Jasmani .....	26
2.1.6.4 Prinsip-Prinsip Pendidikan Jasmani.....	28
2.1.7 Hakikat lompat jauh .....	28
2.1.7.1 Teknik Dasar lompat jauh .....	29
2.3 Hasil Penelitian yang Relevan .....	32
2.4 Kerangka Konseptual .....	33
2.5 Hipotesis Tindakan.....	34
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	36
3.2 Subjek dan Objek Penelitian .....	36
3.3 Prosedur/Langkah-Langkah Penelitian .....	36
3.3.1 Tahapan Siklus I.....	37
3.3.1.1 Perencanaan.....	37
3.3.1.2 Tindakan.....	38
3.3.1.3 Observasi.....	39
3.3.1.4 Refleksi .....	39
3.3.2 Tahapan Siklus II .....	39
3.3.2.1 Perencanaan.....	39
3.3.2.2 Tahap Pelaksanaan .....	40
3.3.2.3 Tahap Pengamatan .....	41
3.3.2.4 Refleksi .....	41

	Halaman
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.5 Instrumen Penelitian .....	42
3.6 Teknik Analisis Data.....	43
3.7 Indikator/Kriteria Keberhasilan .....	44
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
3.8.1 Waktu Penelitian .....	45
3.8.2 Tempat Penelitian .....	45
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Pra Siklus Penelitian .....	46
4.1.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	53
4.1.2.1 Tahap Perencanaan Tindakan Siklus I .....	53
4.1.2.2 Tahap Pelaksanaan Tindakan.....	54
4.1.2.3 Tahap Observasi Tindakan.....	56
4.1.2.4 Refleksi Hasil Tindakan Siklus I .....	60
4.1.3 Hasil Penelitian Siklus II.....	62
4.1.3.1 Tahap Perencanaan Tindakan .....	63
4.1.3.2 Tahap Pelaksanaan Tindakan.....	67
4.1.3.3 Tahap Observasi Tindakan.....	70
4.1.3.4 Refleksi Hasil Tindakan.....	74
4.1.3.5 Analisis Seluruh Tindakan .....	75
4.2 Pembahasan.....	79
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>84</b>
5.1 Simpulan .....	84
5.2 Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>88</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>149</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tahapan – Tahapan Model <i>Problem Based Learning</i> .....	19
Tabel 2.2 Penerapan Strategi <i>Problem Based Learning</i> .....	21
Tabel 3.1 Nilai keterampilan.....	44
Tabel 3.2 Nilai pengetahuan .....	45
Tabel 3.3 Tabel Kegiatan .....	45
Tabel 4.1 Data Penilaian Pra Siklus .....	48
Tabel 4.2 Data Hasil Belajar Siklus I.....	57
Tabel 4.3 Data Hasil Belajar Siklus II .....	71
Tabel 4.4 Data Hasil Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	76

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Fase Awalan .....	30
Gambar 2.2 Fase Mendarat .....	32
Gambar 3.1 Alur PTK Model Suryadi Arsip dan Ika Berdiati .....	36
Gambar 4.1 Diagram Data Pra Siklus .....	49
Gambar 4.2 Diagram Data Siklus I.....	58
Gambar 4.3 Diagram Data Siklus II.....	72
Gambar 4.4 Diagram Data Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Silabus PJOK.....	88
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	91
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II .....	103
Lampiran 4. Lembar Kerja Peserta Didik( LKPD) Siklus I.....	115
Lampiran 5. Lembar Kerja Peserta Didik( LKPD) Siklus II .....	116
Lampiran 6. Instrument Penilaian Aspek Kognitif Siklus I.....	117
Lampiran 7. Instrument Penilaian Aspek Kognitif Siklus II .....	120
Lampiran 8. Intrument Penilaian Aspek Psikomotor .....	122
Lampiran 9. Bahan Ajar .....	126
Lampiran 10. Data Hasil Belajar Prasiklus .....	128
Lampiran 11. Data Hasil Belajar Siklus I .....	129
Lampiran 12. Data Hasil Belajar Siklus II.....	130
Lampiran 13. Rekapitulasi Penilaian Prasiklus, Siklus I, Siklus II.....	131
Lampiran 14. Deskripsi Kegiatan Siklus I.....	132
Lampiran 15. Deskripsi kegiatan Siklus II.....	135
Lampiran 16. Deskripsi perbedaan Pembelajaran Siklus I dan II.....	138
Lampiran 17. Tanggapan Observer Siklus I .....	141
Lampiran 18. Tanggapan Observer Siklus II .....	142
Lampiran 19. Surat Keputusan Pembimbing .....	144
Lampiran 20. Surat Keterangan Ijin Observasi.....	145
Lampiran 21. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	146
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan Siklus I dan Siklus II.....	147