

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	xiii
A. Latar Belakang	1
B. Rumus Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	5
A. Deskripsi Teori	5
1. Pengertian Kecemasan	5
2. Macam-Macam Kecemasan	7
3. Tanda-Tanda Kecemasan	8
4. Jenis-Jenis kecemasan	9
B. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	13
1. Pengertian Pembelajaran	13
2. Tujuan dan Ruang Lingkup Penjasorkes	15
C. Lompat tinggi	17
1. Langkah-Langkah Lompat Tinggi Gaya Flop	21
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Prosedur Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	30
C. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Uji Coba Instrumen	33
D. Teknik Analisi Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Uji Validitas	40
2. Uji Reliabilitas	41
B. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	38