

DAFTAR ISI

KATAPENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Pemecahan masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Batasan Istilah.....	11
BAB III KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Teoritis.....	13
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	13
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	14
3. Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.....	17
4. Atletik.....	18
5. Pengertian lompat jauh.....	19
a. Awalan atau ancang-ancang.....	20
b. Tolakan.....	21
c. Sikap badan di udara (gaya jongkok).....	22
d. Sikap mendarat.....	23
6. Konsep dasar bermain.....	24
7. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode bermain.....	27
B. Kajian Praktis.....	29
C. Hipotesis tindakan.....	32

BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
1. Lokasi Penelitian	33
2. Waktu Penelitian	34
B. Subjek Penelitian	34
C. Metode dan Desain Penelitian	35
1. Metode Penelitian.....	35
2. Desain Penelitian.....	37
D. Prosedur Penelitian	38
1. Tahap Perencanaan.....	38
2. Tahap Pelaksanaan	39
3. Tahap Observasi.....	39
4. Tahap Analisis dan Refleksi.....	40
5. Tahap Perancangan Ulang.....	40
E. Instrument Penelitian	40
1. Format Observasi Perencanaan Pembelajaran Dalam Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1)	41
2. Format Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Dalam Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2)	42
3. Format Observasi Aktivitas Siswa	44
4. Format Tes Hasil Belajar.....	44
5. Format Catatan Lapangan	45
F. Proses pengembangan instrument.....	46
G. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Analisis Data	49
1. Pengolahan Data Penelitian Secara Kualitatif dan Kuantitatif.....	50
2. Analisis Data Penelitian	51
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Paparan data awal	52

1.	Paparan Data Awal Perencanaan Pembelajaran.....	53
2.	Paparan Data Awal Pelaksanaan Pembelajaran	54
3.	Paparan data awal aktivitas siswa	56
4.	Paparan data awal hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	57
5.	Analisis data awal	59
B.	Paparan data tindakan	60
1.	Paparan data pelaksanaan tindakan siklus 1	60
a.	Paparan data perencanaan siklus 1	60
b.	Paparan data pelaksanaan siklus 1	61
c.	Paparan data hasil observasi tindakan siklus 1	64
d.	Analisis dan refleksi siklus 1	71
2.	Paparan data tindakan siklus II	75
a.	Paparan data perencanaan siklus II	75
b.	Paparan pelaksanaan tindakan siklus II	76
c.	Paparan data hasil observasi siklus II	79
d.	Analisis dan refleksi siklus II	85
3.	Paparan data tindakan siklus III	89
a.	Paparan data perencanaan siklus III	89
b.	Paparan data pelaksanaan siklus III	90
c.	Paparan data hasil observasi siklus III	93
d.	Analisis dan refleksi siklus III	99
C.	Pembahasan hasil penelitian	102
1.	Peningkatan perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok	102
2.	Peningkatan kinerja guru	104
3.	Peningkatan aktivitas siswa	105
4.	Peningkatan hasil belajar siswa	106
BAB V	108

KESIMPULAN DAN SARAN.....	108
A. Kesimpulan.....	108
B. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111



DAFTAR TABEL

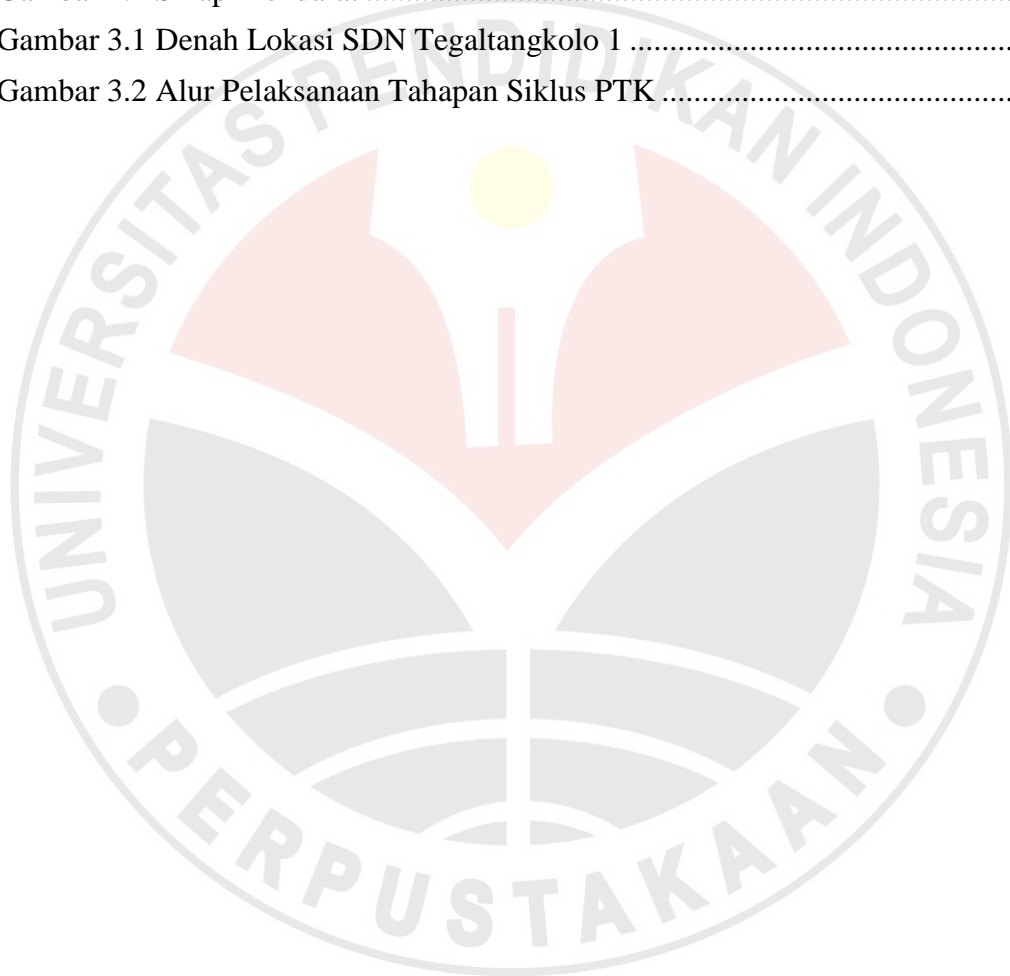
Tabel 1.1 Data awal tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1	5
Tabel 1.2 Data hasil aktivitas siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada kelas V SDN Tegaltangkolo 1	6
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Format aktivitas siswa.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Format hasil belajar siswa.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.6 Format Catatan Lapangan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Data Awal Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran (IPKG 1)	53
Tabel 4.2 Data Awal Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran (IPKG 2)	55
Tabel 4.3 Data Awal Aktivitas Siswa	56
Tabel 4.4 Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	58
Tabel 4.5 Rekapitulasi Persentase Data Awal	60
Tabel 4.6 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran (IPKG 1) Siklus 1	65
Tabel 4.7 Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus 1	66
Tabel 4.8 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1	68
Tabel 4.9 Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1	70
Tabel 4.10 Rekapitulasi Persentase Perencanaan Pembelajaran Siklus I	71
Tabel 4.11 Rekapitulasi Persentase Kinerja Guru Siklus I	72
Tabel 4.12 Rekapitulasi Persentase Aktivitas Siswa Siklus 1	73
Tabel 4.13 Rekapitulasi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1	74
Tabel 4.14 Data Observasi Perencanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	80
Tabel 4.15 Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus II.....	81
Tabel 4.16 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	83
Tabel 4.17 Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	84
Tabel 4.18 Rekapitulasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II.....	85
Tabel 4.19 Rekapitulasi Kinerja Guru Siklus II.....	86
Tabel 4.20 Rekapitulasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	87
Tabel 4.21 Rekapitulasi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	88
Tabel 4.22 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	94

Tabel 4.23 Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus III	95
Tabel 4.24 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus III	97
Tabel 4.25 Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus III	98
Tabel 4.26 Rekapitulasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	99
Tabel 4.27 Rekapitulasi Kinerja Guru Siklus III	99
Tabel 4.28 Rekapitulasi Aktivitas Siswa Siklus III	100
Tabel 4.29 Rekapitulasi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus III....	101



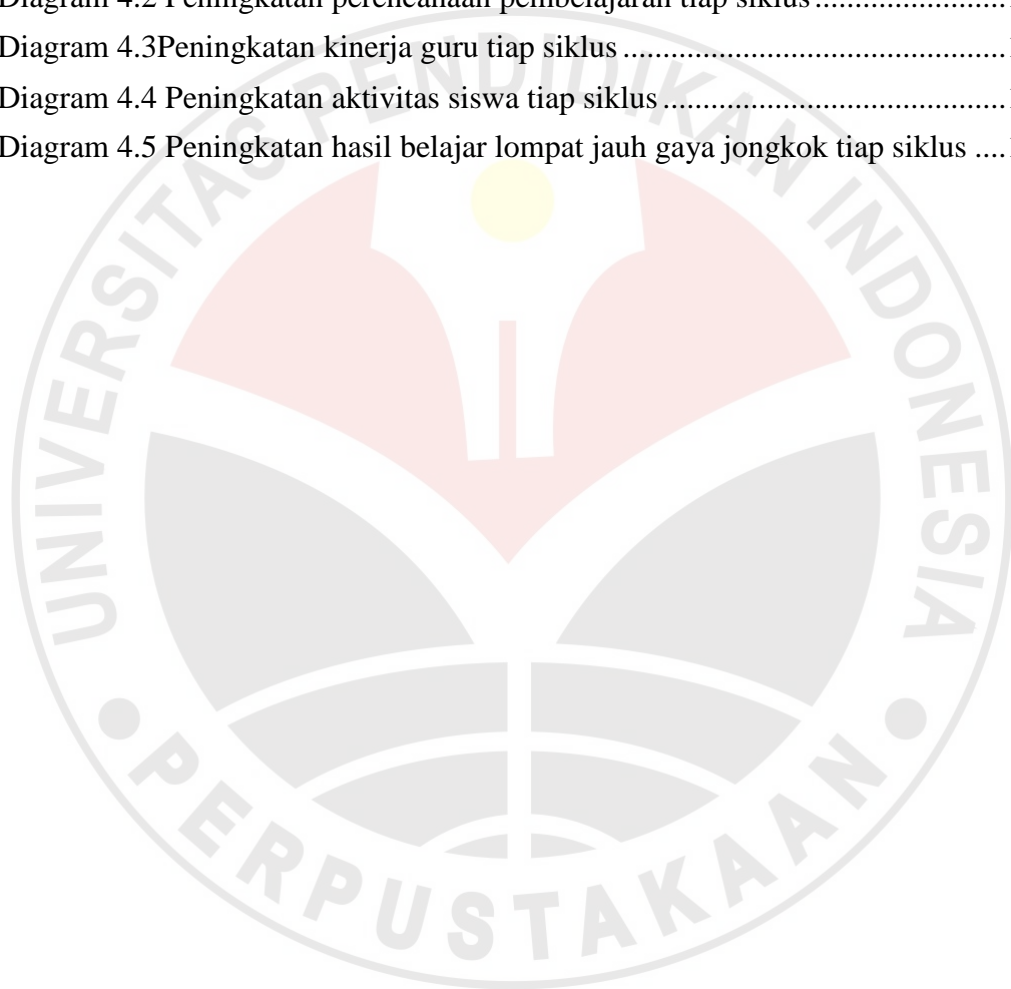
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Awalan dan Lari.....	21
Gambar 2.2 Tolakan.....	22
Gambar 2.3 Sikap Badan Di Udara.....	22
Gambar 2.4 Sikap Mendarat	24
Gambar 3.1 Denah Lokasi SDN Tegaltangkolo 1	33
Gambar 3.2 Alur Pelaksanaan Tahapan Siklus PTK.....	37



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Rekapitulasi Hasil Penelitian Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III.....	102
Diagram 4.2 Peningkatan perencanaan pembelajaran tiap siklus	103
Diagram 4.3 Peningkatan kinerja guru tiap siklus	104
Diagram 4.4 Peningkatan aktivitas siswa tiap siklus	106
Diagram 4.5 Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tiap siklus	107



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	113
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	121
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III.....	129
Lampiran 4 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1).....	137
Lampiran 5 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2).....	141
Lampiran 6 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1) Siklus I.....	146
Lampiran 7 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1) Siklus II.....	148
Lampiran 8 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1) Siklus III.....	150
Lampiran 9 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2) Siklus I.....	152
Lampiran 10 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2) Siklus II.....	154
Lampiran 11 Instrument Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2) Siklus III.....	156
Lampiran 12 Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	158
Lampiran 13 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	160
Lampiran 14 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	160
Lampiran 15 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus III.....	161
Lampiran 16 Lembar Observasi Hasil Belajar Siswa.....	162
Lampiran 17 Lembar Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	164
Lampiran 18 Lembar Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	164
Lampiran 19 Lembar Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus III.....	165
Lampiran 20 Format Catatan Lapangan.....	166
Lampiran 21 Catatan Lapangan Siklus I.....	167
Lampiran 22 Catatan Lapangan Siklus 2.....	168
Lampiran 23 Catatan Lapangan Siklus 3.....	170
Lampiran 24 Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran.....	171