

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, taufik dan hidayah.Nya serta atas bantuan dari berbagai pihak, penyusun skripsi ini dapat penulis selesaikan. Skripsi yang disusun dengan judul “**Pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan kekuatan tolakan pada siswa kelas V SDN I Pegagan Lor Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon**”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti ujian Sarjana satu program SI pendidikan jasmani dan Kesehatan pada fakultas Ilmu Pendidikan Olah raga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Menyadari akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis,baik pengetahuan,teori maupun praktek dan penulis skripsi ini masih jauh apa yang diharapkan. Oleh karena itu, untuk memperbaiki skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak.

Akhirnya penulis mengarapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukanya, baik bagi penulis sendiri maupun para pembaca pada umumnya.

Semoga Allah SWT selalu meridhoi setiap langkah yang kita jalankan.

Amien...

Wasalam

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah Swt,yang telah memberikan rahmat dan hidayah kepada penulis,sehingga dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan lancar.Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan merai gelar sarjana pendidikan jasmani.Penulis menyadari,skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dan bimbingan,kepercayaan dari berbagai pihak,oleh karena itu kami ucapkan terima kasih dan sudah sepantasnya penulis menyampaikan pada yang terhormat :

1. Bapak Dr Nurlan Kusmaedi MPd. Selaku direktur UPI Kampus Sumedang dan pemingbing I,yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan dalam penulisan skripsi,mefalitasi dalam kegiatan mahasiswa kampus Sumedang.
2. Bapak Drs. Ali Sudin MPd.Selaku Sekertaris UPI Kampus Sumedang,yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi.
3. Bapak Dr.Ayi Suherman MPd.Selaku Ketua Prodi SI PGSD penjas kampus Sumedang,yang telah memberikan arahan dan jagwal penelitian dengan tepat waktu.
4. Bapak Drs. Respaty Mulyanto,MPd selaku pemingbing 2 dengan begitu sabar memberikan arahan dan masukan dalam penulisan skripsi
5. Semua Dosen PGSD SI dan stap mengajar,TU PGSD UPI Kampus Sumedang
6. Ibu Yeyet Haryeti,SPd.selaku kepala sekolah SDN I Pegagan Lor Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon
7. Semua guru-guru SDN I Pegagan Lor yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi
8. Semua Rekan-rekan seperkuliahan di kampus UPI Sumedang
9. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini

Akhirnya penulis mengucapkan banyak terima kasih dan semoga amal baik dari semua pihak yang telah memberikan pendapat,saran kepada penulis semoga mendapat pahala disisi Allah SWT.Amin

Wasalam

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan dan pemecahan masalah.....	7
1. Rumusan Masalah.....	7
2. Pemecahan Masalah.....	7
C. Tujuan dan manfaat penelitian.....	8
1. Tujuan penelitian.....	8
2. Manfaat penelitian.....	9
D. Batasan istilah.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	12
A. Kajian teoritis.....	12
1. Penertian Pendidikan jasmani.....	12
2. Tujuan pendidikan jasmani.....	12
3. Ruang lingkup pendidikan jasmani SD.....	14
B. Konsep lompat jauh.....	15
1. Pengertian lompat jauh.....	15
C. Pembelajaran dasar-dasar lompat jauh.....	16
1. Teknik Lompat Jauh.....	17
D. Kekuatan Tolakan.....	18
E. Media Pembelajaran.....	19
F. Perkembangan Anak.....	20
G. Media kardus.....	21
H. Penelitian yang relevan.....	25
I. Hipotesis Tindakan.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan waktu penelitian.....	26
B. Subyek penelitian.....	27
C. Metode penelitian.....	28
D. Desain penelitian.....	29
E. Prosedur penelitian.....	31
F. Intrumen penelitian.....	33
G. Data dan sumber data.....	35
H. Analisis Data.....	38
I. Validasi Data.....	38

BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN

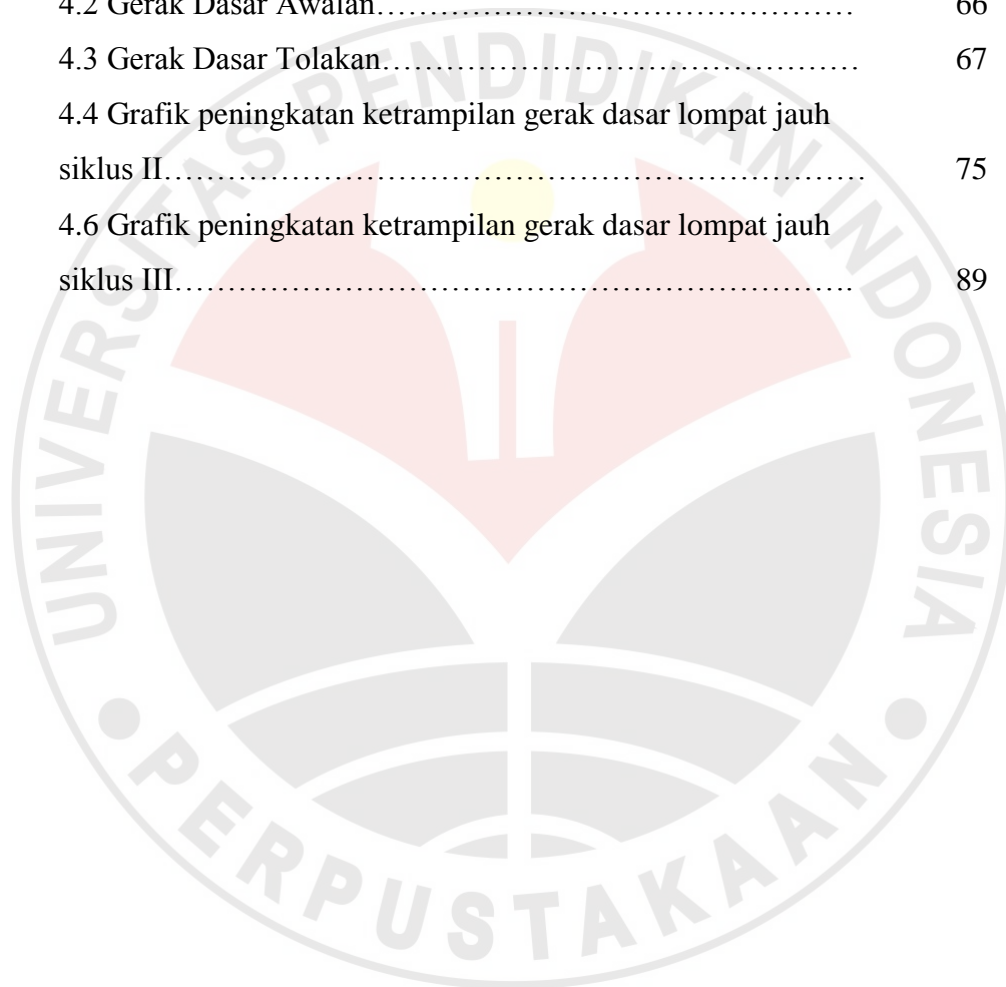
A.Paparan data awal.....	41
B.Paparan data tindakan.....	48
1.Paparan data tindakan siklus I.....	48
2.Paparan data tindakan siklus II.....	62
3.Paparan data tindakan siklus III.....	77
C. Gambaran Hasil Analisis Data.....	90
D. Pembahasan.....	95

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	99
RIWAYAT HIDUP.....	143

DAFTAR GAMBAR

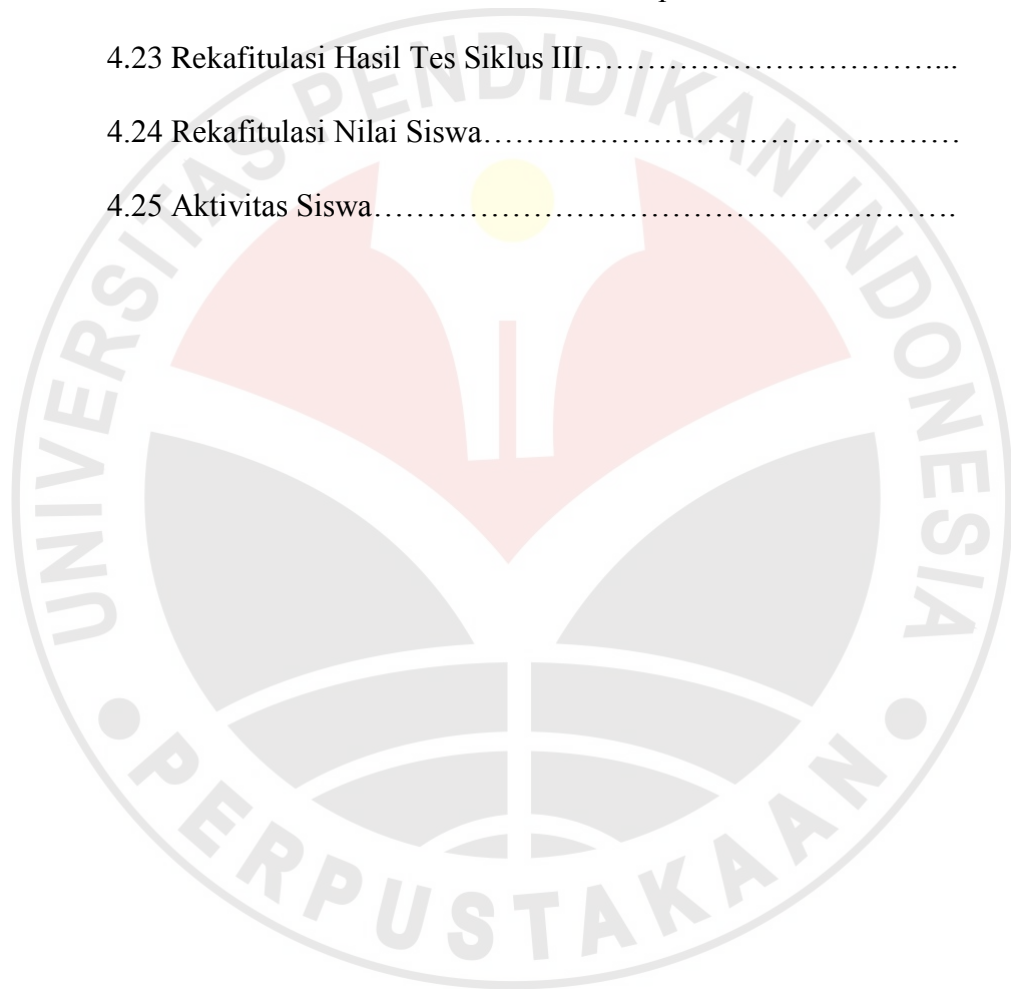
Gambar	Halaman
2.1 Media Kardus.....	22
2.2 Kegiatan siswa melompat menggunakan Media Kardus.....	23
3.2 Model alur PTK model spiral.....	30
4.1 Gerak dasar lompat jauh.....	52
4.2 Grafik peningkatan ketrampilan dasar lompat jauh siklus I	60
4.2 Gerak Dasar Awalan.....	66
4.3 Gerak Dasar Tolakan.....	67
4.4 Grafik peningkatan ketrampilan gerak dasar lompat jauh siklus II.....	75
4.6 Grafik peningkatan ketrampilan gerak dasar lompat jauh siklus III.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Rekafitulasi Data Awal Nilai Hasil tes lompat jauh.....	5
3.1 Jumlah siswa perkelas.....	27
3.3 Cara menilai awalan.....	36
3.4 Cara menilai tolakan.....	36
3.5 Cara menilai melayang.....	37
3.6 Cara menilai mendarat.....	37
4.1 Data hasil tes awal lompat jauh (awalan).....	43
4.2 Data hasil tes awal lompat jauh (tolakan).....	44
4.3 Data hasil tes awal lompat jauh (melayang).....	45
4.4 Data hasil tes awal lompat jauh (Mendarat).....	46
4.5 Rekafitulasi Data Awal Nilai Hasil Tes Lompat Jauh.....	47
4.6 Data Hasil Tes siklus I Awalan.....	54
4.7 Data Hasil Tes siklus I Tolakan.....	55
4.8 Data Hasil Tes siklus I Melayang.....	56
4.9 Data Hasil Tes siklus I Mendarat.....	57
4.10 Rekafitulasi Data siklus I Hasil Tes lompat jauh.....	58
4.11 Rekafitulasi Hasil Tes siklus I.....	59
4.13 Data Hasil Siklus II lompat jauh Awaan.....	68
4.14 Data Hasil Siklus II lompat jauh Tolakan.....	69
4.15 Data Hasil Siklus II lompat jauh Melayang.....	70
4.16 Data Hasil Siklus II lompat jauh Mendarat.....	71

4.17 Rekafitulasi Data siklus II Hasil Tes Lompat Jauh	72
4.18 Data Hasil Tes Siklus III hasil tes lompat jauh awalan.....	82
4.19 Data Hasil Tes Siklus III hasil tes lompat jauh Tolakan.....	83
4.20 Data Hasil Tes Siklus III hasil tes lompat jauh Melayang.....	84
4.21 Data Hasil Tes Siklus III hasil tes lompat jauh Mendarat.....	85
4.22 Rekafitulasi Siklus III Hasil Tes Lompat Jauh.....	86
4.23 Rekafitulasi Hasil Tes Siklus III.....	87
4.24 Rekafitulasi Nilai Siswa.....	91
4.25 Aktivitas Siswa.....	92



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pembelajaran siklus I.....	99
2. Rencana Pembelajaran siklus II.....	103
3. Rencana Pembelajaran siklus III.....	107
4. Format Penilaian.....	111
5. Lembar Wawancara.....	131
6. Catatan Lapangan.....	132
7. APKG 1.....	133
8. APKG 2.....	134
9. Photo-photo Kegiatan siklus I.....	135
10. Photo-photo Kegiatan siklus II.....	136
11. Photo-photo Kegiatan siklus III.....	137
12. Photo teman curah pendapat.....	138
13. SK Pembimbing.....	139
14. Surat Permohonan ijin penelitian.....	140
15. Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian.....	141
16. Lembar Monitoring bimbingan.....	142
17. Riwayat hidup.....	143