

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR DIAGRAM	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Pemecahan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Batasan Istilah	11
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	
1. Hakekat Pendidikan Jasmani	12
2. Perkembangan Keterampilan Gerak	17
3. Teori Dan Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani	21
4. Pembelajaran Lompat jauh Gaya Jongkok pada Atletik	23
5. Media Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok	31
B. Kajian Praktis	33
C. Hipotesis Tindakan	35
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	
1. Lokasi Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	39
B. Subjek Penelitian	39
C. Metode dan Desain Penelitian	
1. Metode Penelitian	40
2. Desain Penelitian	41
D. Prosedur Penelitian	
1. Tahap Perencanaan Tindakan (<i>Planing</i>)	43
2. Tahap Penerapan Tindakan	44
3. Tahap Observasi	45
4. Tahap Analisis dan Refleksi	45
E. Instrumen Penelitian	
1. Lembar observasi	48

2. Lembar Wawancara	61
3. Catatan Lapangan	63
4. Kamera Foto	64
5. Lembar Tes Hasil Belajar	64
F. Teknik Pengumpulan Data	66
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	
1. Teknik Pengolahan Data	67
2. Analisis Data	69
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Paparan Data Awal.....	72
2. Paparan Data Tindakan Siklus I.....	84
3. Paparan Data Tindakan Siklus II.....	99
4. Paparan Data Tindakan Siklus III	116
B. Pembahasan	
1. Pembahasan Siklus I.....	132
2. Pembahasan Siklus II	132
3. Pembahasan Siklus III.....	133
4. Pembahasan Keseluruhan Siklus.....	134
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	139
1. Perencanaan Tindakan	139
2. Pelaksanaan Tindakan	140
3. Aktivitas Siswa	141
4. Hasil Tes Belajar Siswa	141
B. Saran	141
 DAFTAR PUSTAKA	 144
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	 147
 RIWAYAT HIDUP	 215

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Data Awal Hasil Lompat Jauh	5
2.2 Kategori Nilai	6
3.1 Keadaan Siswa SD Negeri Kadujajar II	37
3.2 Keadaan guru SD Negeri Kadujajar II	38
3.3 Jadwal Penelitian	39
3.4 Perencanaan Pembelajaran (Penjas) (Kemampuan Merencanakan Pembelajaran) (Harian).....	49
3.5 Instrumen Penilaian Kinerja Guru (Penjas)	57
3.6 Lembar Observasi Aktivitas Siswa	60
3.7 Format Wawancara Untuk Guru	62
3.8 Format Wawancara Untuk Siswa	63
3.9 Catatan Lapangan	64
3.10 Format Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	65
4.1 Data Awal Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran	73
4.2 Data Awal Hasil Penilaian Kinerja Guru.....	74
4.3 Data Awal Aktivitas Siswa	76
4.4 Data Awal Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	77
4.5 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Perencanaan Pembelajaran (Data Awal).....	78
4.6 Rekapitulasi Hasil Perolehan Presentase Pelaksanaan Kinerja Guru (Data Awal).....	80
4.7 Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa (Data Awal)	81
4.8 Rekapitulasi Hasil Tes Gerak Dasar Lompat Jauh (Data Awal)	83
4.9 Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus I.....	85
4.10 Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus I	89
4.11 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	91
4.12 Data Hasil Tes Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I	92
4.13 Kriteria Penilaian Dalam Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	93
4.14 Rekapitulasi Hasil Penilaian Perencanaan Siklus I	94
4.15 Rekapitulasi Hasil Penilaian Kinerja Guru Siklus I	95
4.16 Rekapitulasi Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Siklus I	97
4.17 Rekapitulasi Hasil Penilaian Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I	98
4.18 Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II	101
4.19 Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus II	106
4.20 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	108
4.21 Data Hasil Tes Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	109
4.22 Kriteria Penilaian Dalam Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	110
4.23 Rekapitulasi Hasil Penilaian Perencanaan Siklus II	111
4.24 Rekapitulasi Hasil Penilaian Kinerja Guru Siklus II	112
4.25 Rekapitulasi Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Siklus II	114
4.26 Rekapitulasi Hasil Penilaian Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	115

4.27 Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III	117
4.28 Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus III	122
4.29 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III	124
4.30 Data Hasil Tes Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus III	126
4.31 Kriteria Penilaian Dalam Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	127
4.32 Rekapitulasi Hasil Penilaian Perencanaan Siklus III	128
4.33 Rekapitulasi Hasil Penilaian Kinerja Guru Siklus III	129
4.34 Rekapitulasi Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Siklus III	130
4.35 Rekapitulasi Hasil Penilaian Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus III	131
4.36 Hasil Keseluruhan Penelitian Siklus I	132
4.37 Hasil Keseluruhan Penelitian Siklus II	133
4.38 Hasil Keseluruhan Penelitian Siklus III	134
4.39 Rekapitulasi Hasil Penelitian Keseluruhan	138



DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
4.1 Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran pada Data Awal dan Siklus I	86
4.2 Hasil Penilaian Kinerja Guru pada Data Awal dan Siklus I	90
4.3 Hasil Akrivitas Siswa pada Data Awal dan Siklus I	92
4.4 Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal Dan Siklus I	94
4.5 Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran pada Data Awal Siklus I dan Siklus II	102
4.6 Hasil Penilaian Kinerja Guru pada Data Awal Siklus I dan Siklus II.....	107
4.7 Hasil Akrivitas Siswa pada Data Awal Silus I dan Siklus II	109
4.8 Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal Siklus I dan Siklus II	111
4.9 Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran pada Data Awal Siklus I Siklus II dan Siklus III	118
4.10 Hasil Penilaian Kinerja Guru pada Data Awal Siklus I Siklus II dan Siklus III.....	123
4.11 Hasil Akrivitas Siswa pada Data Awal Silus I Siklus II dan Siklus III	125
4.12 Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal Siklus I Siklus II dan Siklus III	127
4.13 Hasil Penililaian Perencanaan Pembelajaran Setiap Siklus	135
4.14 Hasil Penililaian Kinerja Guru Setiap Siklus.....	135
4.15 Hasil Penililaian Aktivitas Siswa Setiap Siklus	136
4.16 Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan lompat jauh gaya jongkok	26
2.2 Gerakan lompat jauh gaya menggantung	26
2.3 Gerakan lompat jauh gaya jala di udara	27
2.4 Gerakan Awalan	28
2.5 Tolakan lompat jauh gerakan awalan	29
2.6 Gerakan Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
2.7 Gerakan Pendaratan Lompat Jau Gaya Jongkok	30
2.8 Gambar kardus bekas	33
2.9 Gambar bola plastik	33
3.1 Denah lokasi SD Negeri Kadujajar II	37
3.2 Model Spiral Dari Kemmis dan Taggart	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran A	147
Lampiran B	184
Lampiran C	203
Lampiran D	208
Lampiran E	212

