

## DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN.....	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah.....	7
1. Rumusan Masalah.....	7
2. Pemecahan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Batasan Istilah.....	12
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	13
A. Kajian Pustaka.....	13
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	13
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	14
3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar.....	16
4. Perkembangan dan Karakteristik Anak.....	18
5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	18
a. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	18
1) Sistematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	19
2) Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	19
b. Cabang-cabang dalam Atletik.....	19
c. Lompat Jauh.....	20
1) Awalan.....	21
2) Tolakan.....	21
3) Melayang (Sikap di Udara).....	23
4) Mendarat.....	30

B.	Meningkatkan Grak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Engklek	24
1.	Bentuk Permainan.....	24
a.	Pelaksanaan Permainan.....	25
b.	Sasaran Gerak (Coaching Point).....	25
c.	Tugas Gerak .....	25
2.	Media Pembelajaran.....	25
a.	Pengertian Permainan.....	25
3.	Hasil Penelitian Lain yang Relevan.....	26
C.	Hipotesis Tindakan.....	27
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
1.	Lokasi Penelitian.....	29
2.	Waktu Penelitian.....	30
3.	Jadwal Penelitian.....	30
B.	Subyek Penelitian.....	31
C.	Metode dan Desain Penelitian.....	31
1.	Metode Penelitian.....	31
2.	Desain Penelitian.....	32
D.	Prosedur Penelitian.....	35
1.	Tahap Perencanaan Tindakan.....	35
2.	Tahap Pelaksanaan Tindakan.....	36
3.	Tahap Observasi.....	36
4.	Tahap Analisis dan Refleksi.....	36
5.	Perencanaan Kembali ( <i>Re Planning</i> ).....	37
E.	Instrumen Penelitian.....	37
1.	Lembar Observasi.....	37
a.	Lembar untuk Mengukur Perencanaan Pembelajaran.....	37
b.	Lembar untuk Mengukur Pelaksanaan Pembelajaran.....	37
c.	Lembar untuk Mengukur Aktivitas Siswa.....	37
2.	Pedoman Wawancara.....	38
3.	Catatan Lapangan.....	38
4.	Lembar Tes.....	38
F.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	39
1.	Teknik Pengolahan Data.....	39
2.	Analisis Data.....	39
G.	Validasi Data .....	40
1.	Member Check.....	40
2.	Triangulasi.....	40
3.	Audit Trail.....	40
4.	Expert Opinion.....	40

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....	
A.	Hasil.....	42
1.	Paparan Data Awal.....	42
2.	Analisis Data Awal.....	52
B.	Paparan Data Tindakan.....	53
1.	Paparan Data Siklus I.....	53
a.	Perencanaan Siklus I.....	53
b.	Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	53
c.	Paparan Data Hasil Observasi Siklus I.....	55
1)	Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran.....	55
2)	Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran.....	57
3)	Paparan Data Penilaian Aktivitas Siswa Siklus I.....	59
4)	Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	61
d.	Analisis dan Refleksi Siklus I.....	63
1)	Analisis dan Refleksi Terhadap Perencanaan Pembelajaran.....	63
2)	Analisis dan Refleksi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran.....	65
3)	Analisis dan Refleksi Terhadap Pengamatan Aktivitas Siswa.....	66
4)	Analisis dan Refleksi Terhadap Hasil Belajar Siswa.....	67
2.	Paparan Data Siklus II.....	70
a.	Perencanaan Siklus II.....	70
b.	Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	70
c.	Paparan Data Hasil Observasi Siklus II.....	72
1)	Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran.....	72
2)	Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran.....	74
3)	Paparan Data Penilaian Aktivitas Siswa Siklus II.....	76
4)	Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	78
d.	Analisis dan Refleksi Siklus II.....	80
1)	Analisis dan Refleksi Terhadap Perencanaan Pembelajaran.....	80
2)	Analisis dan Refleksi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran.....	82
3)	Analisis dan Refleksi Terhadap Penilaian Aktivitas Siswa.....	83
4)	Analisis dan Refleksi Terhadap Hasil Belajar Siswa.....	84
3.	Paparan Data Siklus III.....	87
a.	Perencanaan Siklus III.....	87
b.	Pelaksanaan Tindakan Siklus III.....	88
c.	Paparan Data Hasil Observasi Siklus III.....	90
1)	Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran.....	90
2)	Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan	

Pembelajaran.....	92
3) Paparan Data Penilaian Aktivitas Siswa Siklus III.....	94
4) Hasil Belajar Siswa Siklus III.....	95
d. Analisis dan Refleksi Siklus III.....	97
1) Analisis dan Refleksi Terhadap Perencanaan Pembelajaran.....	97
2) Analisis dan Refleksi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran.....	98
3) Analisis dan Refleksi Terhadap Penilaian Aktivitas Siswa.....	99
4) Analisis dan Refleksi Terhadap Hasil Belajar Siswa.....	101
C. Pembahasan Data.....	103
1. Pembahasan Perencanaan Pembelajaran.....	103
2. Pembahasan Data Pelaksanaan Pembelajaran.....	105
3. Pembahasan Aktivitas Siswa.....	107
4. Pembahasan Data Hasil Belajar Siswa.....	109
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	114
 DAFTAR PUSTAKA.....	 116
 LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	 117
 RIWAYAT HIDUP.....	 160

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Tes Awal pada Lompat Jauh Gaya jongkok.....	6
3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	30
4.1 Data Awal Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran.....	44
4.2 Rekapitulasi Data Awal Observasi Perencanaan Pembelajaran.....	45
4.3 Data Awal Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran.....	46
4.4 Rekapitulasi Data Awal Observasi Pelaksanaan Pembelajaran.....	47
4.5 Data Awal Observasi Penilaian Aktivitas Siswa.....	49
4.6 Rekapitulasi Data Awal Observasi Penilaian Aktivitas Siswa...	50
4.7 Hasil Tes Awal pada Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	51
4.8 Rekapitulasi Data Awal Hasil Belajar Siswa.....	52
4.9 Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Siklus I.....	56
4.10 Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	58
4.11 Observasi Penilaian Aktivitas Siswa.....	60
4.12 Penilaian Hasil Belajar Siswa pada Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	62
4.13 Rekapitulasi Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus I.....	64
4.14 Rekapitulasi Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	65
4.15 Rekapitulasi Penilaian Aktivitas Siswa Siklus I.....	67
4.16 Rekapitulasi Data Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	68
4.17 Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Siklus II.....	73
4.18 Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	75
4.19 Observasi Penilaian Aktivitas Siswa.....	77
4.20 Penilaian Hasil Belajar Siswa pada Lompat Jauh GayaJongkok.....	79
.....	
4.21 Rekapitulasi Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II....	81
4.22 Rekapitulasi Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II....	82
4.23 Rekapitulasi Penilaian Aktivitas Siswa Siklus II.....	84
4.24 Rekapitulasi Data Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	85
4.25 Observasi Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	91
4.26 Observasi Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III.....	93
4.27 Observasi Penilaian Aktivitas Siswa.....	94
4.28 Penilaian Hasil Belajar Siswa pada Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	96
4.29 Rekapitulasi Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III...	97
4.30 Rekapitulasi Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III...	98

4.31	Rekapitulasi Penilaian Aktivitas Siswa Siklus III.....	100
4.32	Rekapitulasi Data Hasil Belajar Siswa Siklus III.....	101
4.33	Rekapitulasi Data Hasil Observasi dalam Perencanaan Pembelajaran.....	103
4.34	Rekapitulasi Data Hasil Observasi dalam Pelaksanaan Pembelajaran.....	105
4.35	Rekapitulasi Penilaian Aktivitas Siswa.....	107
4.36	Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa.....	109



## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	SikapBadan Di UdaraPadaLompatJauh Gaya Jongkok...	22
2.2	SikapBadan Di UdaraPadaLompatJauh Gaya Menggantung.....	23
2.3	SikapBadanWaktuMendarat.....	24
2.4	PermainanEngklekTanpaRintanga.....	25
2.5	PermainanEngklekdenganrintangan ban bekas.....	25
2.6	PermainanEngklekMemakaiAwalan Dan Rintangan.....	26
3.1	Denah SDN Baginda II.....	29
3.2	Denah JalanSDN Baginda II.....	29
3.3	Alur Penelitian Model Kemmis dan Taggart.....	33
4.1	PermainanEngklektanparintangan.....	55
4.2	PermainanEngklekdenganrintangan	72
4.3	PermainanEngklekdenganawalanrintangandanmendarat	89

## DAFTAR GAMBAR DATA

Grafik		Halaman
4.1	Peningkatan Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Siklus I.....	65
4.2	Peningkatan Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	66
4.3	Peningkatan Penilaian Aktivitas Siswa Siklus I.....	67
4.4	Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I.....	68
4.5	Peningkatan Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Siklus II.....	82
4.6	Peningkatan Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	83
4.7	Peningkatan Penilaian Aktivitas Siswa Siklus II.....	84
4.8	Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II.....	86
4.9	Peningkatan Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	98
4.10	Peningkatan Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III.....	99
4.11	Peningkatan Penilaian Aktivitas Siswa Siklus III.....	100
4.12	Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Siklus III.....	102
4.13	Peningkatan Kinerja Guru dalam Perencanaan Pembelajaran	104
4.14	Peningkatan Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran	106
4.15	Peningkatan Penilaian Aktivitas Siswa.....	108
4.16	Peningkatan Hasil Belajar Siswa.....	110



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	117
2	Hasil Observasi Kinerja Guru (Perencanaan Pembelajaran) Siklus I.....	121
3	Hasil Observasi Kinerja Guru (Pelaksanaan Pembelajaran) Siklus I.....	122
4	Hasil Observasi Penilaian Aktivitas Siswa Siklus I.....	123
5	Hasil Belajar Siswa pada Lompat Jauh Gaya jongkok Siklus I.....	124
6	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	125
7	Hasil Observasi Kinerja Guru (Perencanaan Pembelajaran) Siklus II.....	130
8	Hasil Observasi Kinerja Guru (Pelaksanaan Pembelajaran) Siklus II.....	131
9	Hasil Observasi Penilaian Aktivitas Siswa Siklus II.....	132
10	Hasil Belajar Siswa pada Lompat Jauh Gaya jongkok Siklus I.....	133
11	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III.....	134
12	Hasil Observasi Observasi Kinerja Guru (Perencanaan Pembelajaran) Siklus III.....	139
13	Hasil Observasi Kinerja Guru (Pelaksanaan Pembelajaran) Siklus III.....	140
14	Hasil Observasi Penilaian Aktivitas Siswa Siklus III.....	141
15	Hasil Belajar Siswa pada Lompat Jauh Gaya jongkok Siklus III.....	142
16	SK.....	143
17	Permohonan Ijin Penelitian.....	144
18	Surat Keterangan Penelitian.....	145
19	Lembar Monitoring Bimbingan.....	146
20	Dokumentasi Kegiatan.....	147
21	Hasil Catatan Lapangan Siklus I.....	155
22	Hasil Catatan Lapangan Siklus II.....	156
23	Hasil Catatan Lapangan Siklus III.....	157
24	Hasil Wawancara dengan Guru.....	158
25	Hasil Wawancara dengan Peserta Didik.....	159
26	Riwayat Hidup Penulis.....	160