

## **ABSTRAK**

### **UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SDN 3 CIMANUK KECAMATAN WAY LIMA KABUPATEN PESAWARAN**

**Oleh**

**SRIYONO**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar lompat jauh dengan latihan kekuatan otot tungkai menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SDN 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran yang berjumlah 40 siswa, dengan perincian 23 laki-laki dan 17 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak dasar lompat jauh.

Hasil penelitian menunjukkan: pada siklus pertama dengan diperoleh prosentase ketuntasan belajar 27,50 %, terdapat adanya pencapaian skor atau nilai > 65 sehingga dengan demikian bisa dikatakan terjadi adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh. Pada siklus kedua diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 52,50 %, dan pada siklus ketiga diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 100 %. Berdasarkan nilai rerata untuk meningkatkan hasil pembelajaran harus diberi perlakuan yang sesuai dengan menggunakan metode yang telah ditetapkan. Hasil peningkatan  $\geq 50\%$  itu artinya hasil pembelajaran lompat jauh dengan latihan kekuatan menggunakan alat bantu menunjukkan telah terjadi peningkatan. Dengan kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima sangat efektif dengan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

**UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN  
LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
PADA SISWA KELAS V SDN 3 CIMANUK KECAMATAN WAY LIMA  
KABUPATEN PESAWARAN**

**Oleh**

**SRIYONO**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2012**

Judul Skripsi : **UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN  
LOMPAT JAUH DENGAN LATIHAN  
KEKUATAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN  
ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SDN 3  
CIMANUK KECAMATAN WAY LIMA  
KABUPATEN PESAWARAN**

Nama Mahasiswa : SRIYONO  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1013108029

Program Studi : Penjaskes

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Komisi Pembimbing

**Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.**  
NIP 19510507 198103 1 002

**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
NIP 19580127 198503 1 003

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. ....

Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. ....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi.Bujang Rahman, M.Si.  
NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi:

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Sriyono

NPM : 1013108029

Tempat tanggal lahir: Tambakato, 05 April 1958

Alamat : Gadingrejo, Pringsewu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Latihan Kekuatan Otot Kaki Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas VSD Negeri 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran*” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juni - 18 Juli 2012 . Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 25 Agustus 2012

Sriyono

**UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN  
LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
PADA SISWA KELAS V SDN 3 CIMANUK KECAMATAN WAY LIMA  
KABUPATEN PESAWARAN**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**SRIYONO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

2012