

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis laksanakan di kelas V SD Negeri 3 Cimanuk Way Lima Kabupaten Pesawaran dapat terlaksana dengan waktu yang telah dijadwalkan. Dan penulis beri judul laporan ini “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Latihan Kekuatan Otot Kaki Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran ”.

Banyak manfaat yang penulis dapatkan sebagai seorang pendidik selama melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), untuk meningkatkan profesionalisme dalam memperbaiki kinerja dalam pembelajaran. Kemudian penulis lebih serius dan percaya diri dalam mengelola pembelajaran melalui latihan terbimbing untuk memperbaiki pembelajaran dikelas yang dilakukan berulang kali dengan proses refleksi yang penulis lakukan dengan merenung dan diskusi dengan teman sejawat.

Penulis menyadari hasil kerja ini masih banyak sekali kekurangan dan masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Semoga hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para guru pada umumnya. Sebagai hasil untuk meningkatkan kualitas hasil pembelajaran. Dan akhirnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) penulis haturkan terima kasih.

Penulis

SRIYONO

## **MOTTO**

*Lihatlah pada hari ini, itulah hidup sebenar-benarnya hidup dalam peluk-Nya yang singkat itu bertebar segala macam kenyataan, kehidupan, kebahagiaan, pertumbuhan dan kemulyaan karyamu. Sebab kemarin hanya impian, esok hanya bayangan, tapi hari ini yang disadari menjadikan kemarin impian kebahagiaan dan setiap esok bayangan harapan.*

## PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan karya tulis ini kepada :*

- 1. Kedua Orang Tua saya yaitu Bapak Wasito Sudarmo dan Ibu Wasinah, yang telah mendidik membimbing dan membesarkan saya.*
- 2. Istriku dan anak-anaku tersayang yang senantiasa memotivasi dan mendukung setia menanti dan selalu mendampingi serta mendo'akan atas keberhasilanku.*
- 3. Kepala sekolah dan rekan guru di SDN 3 Cimanuk yang selalu memberi dukungan.*
- 4. Sahabat-sahabatku yang selalu menemani perjuanganku bersama-sama dari awal sampai akhir masa kuliahku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*
- 5. Almamater Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tercinta*

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Dusun Tambahkarto pada tanggal 05 April 1958 ,  
Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung dari  
pasangan Bapak Wasito Sudarmo dan Ibu Wasinah.

Pendidikan formal yang telah penulis lalui adalah,

1. SD Negeri 2 Tambahsari, lulus tahun 1972
2. SMP Xaverius Pringsewu, lulus tahun 1976
3. SGO Negeri Tanjung Karang, lulus tahun 1980
4. D2 Penjaskes , tahun lulus 1997
5. Pada tahun 2010 penulis menjadi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani  
dan Kesehatan yang ditempuh melalui Program S1 dalam Jabatan.

## SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga selalu tercurah kepada baginda Rasulullah SAW yang mulia.

Skripsi dengan judul ” Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Latihan Kekuatan Otot Kaki Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas V SDN 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran ” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Baharuddin, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Drs. Usman Adam, M.Pd selaku Mantan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung dan sekaligus selaku Penguji Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku Penguji utama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi

7. Segenap Staf dan karyawan FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan kelancaran dalam urusan administrasi.
8. Kepala SD Negeri 3 Cimanuk yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas V.
9. Siswa-siswi kelas V SD Negeri 3 Cimanuk, terimakasih atas waktu dan kerjasamanya.
10. Teman-teman seperjuangan di Program S1 dalam Jabatan terutama kelompok Sukimin, ayo sukseskan program S1 secepatnya. Semangat.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Wasalamualaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 27 Agustus 2012

Penulis

Sriyono