

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 SDN 5 Sumbererejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung dapat terlaksana dengan waktu yang telah dijadwalkan. Dan penulis beri judul laporan ini “*Peningkatan KebugaranJasmani melalui Metode Latihan Akselerasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 5 SumberejoKecamatan Kemiling Bandar Lampung* ”.

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

SAIFUL BAHRI

MOTTO

*“...Tiada Kesuksesan yang didapat tanpa
Perjuangan dan Pengorbanan...”*

*“Pepatah mengatakan orang yang sukses / berhasil adalah
orang yang dapat membuat banyak orang hidup bahagia”.*

(Saiful Bahri)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini kepada :

- 1. Kedua Orang Tua ku Tercinta Ayahanda (Alm.) M. Said atas jasa mu lah Ananda untuk mencapai cita-cita.*
- 2. Ibunda ku Zaleha yang telah mendidikku, memberi kasih sayang, semangat dan nasehat serta doa demi keberhasilan ku.*
- 3. Suami dan anak-anak Tercinta yang telah memberi semangat, support, masukan serta saran dalam menyelesaikan Laporan Skripsi ini.*
- 4. Kepala sekolah dan rekan guru di SDN 2 Sawah Brebes yang selalu memberi dukungan.*
- 5. ahabat-sahabatku yang selalu menemani perjuanganku bersama-sama dari awal sampai akhir masa kuliahku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*
- 6. Almamater Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tercinta*

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Muara Dua pada tanggal 17 November 1967 dengan nama lengkap Siti Maryam, merupakan anak ke empat dari enam bersaudara, puteri pasangan Bapak M.Said (Alm) dan Ibu Zaleha.

Pendidikan formal yang di tempuh penulis adalah :

1. Sekolah dasar (SD) Negeri 7 Muara Dua selesai pada tahun 1981.
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri selesai tahun 1984.
3. Sekolah Guru Olahraga (SGO) Negeri selesai pada tahun 1987.
4. Diploma II (D2) selesai pada tahun 1999.

Pada tahun 1988 penulis diangkat menjadi pegawai negeri sipil. Dan bertugas di Kabupaten Lampung Selatan yang tepatnya di Kecamatan Pulau Panggung. Pada tahun 1991 penulis beralih tugas ke Bandar Lampung kemudian pada tahun 1991 penulis melanjutkan ke Universitas Terbuka. Pada tahun 1999 penulis telah menyelesaikan studi Diploma II (D2) di Universitas Terbuka. Pada tahun 2010 meneruskan jenjang pendidikan kesarjanaan pada Universitas Lampung Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 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 "*Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Metode Latihan Akselerasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 5 Sumberejo Kemiling*" 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 Drs. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku Penguji utama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menjalani studi.
7. Segenap Staf dan karyawan FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan kelancaran dalam urusan administrasi.
8. Kepala SD Negeri 5 Sumberejo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas V.
9. Teman-teman seperjuangan di Program S1 dalam Jabatan. .

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, 17 Pebruari 2012

Penulis

SAIFUL BAHRI