

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan ridho serta karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan penelitian yang berjudul “ Peningkatan Latihan Lompat Tinggi Dengan Menggunakan Alat yang Dimodifikasikan Pada Siswa kelas IV SDN 5 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2011/2012”.

Penulis sadar sedalam-dalamnya bahwa tanpa bantuan dan atau uluran tangan dari berbagai pihak, penulisan laporan penelitian ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Usman Adam, M.Pd Ketua Program Studi Unila Ilmu Pendidikan Penjaskes S1 Dalam Jabatan.
2. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd Pembimbing I Program Studi Unila Ilmu Pendidikan Penjaskes S1 Dalam Jabatan.
3. Bapak Drs. Rahmad Hermawan, M.Kes sebagai Dosen Akademik Program Studi Unila Ilmu Pendidikan Penjaskes S1 Dalam Jabatan.
4. Rekan-rekan Mahasiswa Unila Jurusan Pendidikan Olahraga S1 Dalam Jabatan di Bandar Lampung.

## **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**

Seiring rasa syukur dan dengan penuh kerendahan hati, kupersembahkan karya ini kepada :

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada Kedua Orang Tua saya yaitu Bapak Wasito Sudarmo dan Ibu Wasinah, yang telah mendidik membimbing dan membesarkan saya.
2. Istri yang tercinta yang setia mendampingi saya dan selalu memberikan semangat dan dorongan untuk menghadapi hidup ini.
3. Anak pertamaku tercinta Dona yang saat ini juga sedang menyelesaikan pendidikan di POLTEK.
4. Kepada anak keduaku Fadila Akbar yang mendoakan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman satu sekolah yang selalu mendukung dan menunggu keberhasilanku.
6. Teman seperjuanganku S1 Dalam Jabatan di UNILA sebagai bukti dan ucapan terima kasih atas do'a bantuan, dorongan dan pengorbanan yang selalu menyertaiku untuk menuju keberhasilan dalam studi.

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Penulis dilahirkan di Tambakato pada tanggal 05 April 1958 dari pasangan Bapak Wasito Sudarmo dan Ibu Wasinah. Merupakan anak Keempat dari Lima bersaudara. Jenjang pendidikan yang telah dilalui oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Sekolah dasar di SD Negeri 2 tambahsari selesai pada tahun 1972
2. Sekolah Menengah Pertama di SMP Xaverius Pringsewu selesai pada tahun 1976
3. Sekolah Menengah Atas di SGO Tanjung Karang selesai pada tahun 1980
4. DII Jurusan Penjaskes selesai pada tahun 1977

Pada tahun 2010 penulis meneruskan pendidikan S1 dalam jabatan di Universitas Lampung Bandar Lampung Jurusan Pendidikan Olahraga Program Study pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



**PEMERINTAH KABUPATEN PRINGSEWU  
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN  
KEBUDAYAAN DAN PARIWISATA  
KECAMATAN GADINGREJO  
SEKOLAH DASAR NEGERI 5 GADINGREJO**

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 421.2/ /D.01.02/13/2011

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 5 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu menerangkan bahwa :

Nama : **SUNANTO, A.Ma.Pd**  
NPM : 1013118058  
Alamat : Gadingrejo  
Jurusan : Penjaskes S1 Dalam Jabatan

Bahwa nama tersebut telah selesai mengadakan penelitian selama 2 (dua) bulan (September s.d Oktober 2011) di SDN 5 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

Demikian surat keterangan dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gadingrejo, 03 November 2011  
Kepala Sekolah

**IRMASNONI, A.Ma.Pd**  
NIP. 19620925 198203 2 004

No	Nama	L/P	SIKLUS I	SIKLUS II	SIKLUS III
1	Slamet Rinaldi	L	53.4	69.7	86.04
2	Dela Novi Saputri	P	41.8	48.8	55.8
3	Nur Evi Arkania	P	44.1	55.8	62.7
4	Waris Setiadi	L	55.8	72.09	79.06
5	Rio Pemungkas	L	44.1	55.8	62.7
6	Dwi Asmita Dewi	P	46.5	58.1	69.7
7	Emelda Asti	P	58.1	74.4	81.3
8	Fadila Iqohsyah	P	44.1	48.8	58.1
9	Kristinda Saharani	P	51.1	65.1	76.7
10	M. Imam Soleh	L	55.8	72.09	79.06
11	Prastya Adikurniawan	L	60.4	79.06	83.7
12	Reka Atma Daranti	P	46.5	58.1	74.4
13	Stya Pranata	L	53.4	69.7	76.7
14	Shaela Cahya Lehani	P	44.1	55.8	60.4
15	Voina Emelda Arum	P	62.7	76.7	81.3
16	M. Wilda Nizar	L	51.1	67.4	72.09
17	Ilham Cahyadi	L	55.8	60.4	74.4
18	Siska Aprilia	P	51.1	65.1	69.7
19	Janu Setioko	L	55.8	58.1	76.7
	<b>JUMLAH</b>		875,7	1211,1	1337,6
	<b>RATA-RATA</b>		46,08	63,74	70,40
	<b>NILAI</b>				
	<b>DIBAWAH 59 %</b>		17 Siswa	8 Siswa	2 Siswa
	<b>DIATAS 60 %</b>		2 Siswa	11 Siswa	17 Siswa

Keterangan :

Jumlah Soal 43

Gambar I Sedang Melaksanakan Persiapan



Gambar II Sedang Melakukan Pemanasan



Gambar III Melakukan Awalan





Gambar IV Melakukan Tolakan



Gambar V Saat Diatas Mistar



Gambar VI Pada Saat Mendarat

