

**PENERAPAN TEKNIK *BASIC PARKOUR* PADA
MATA PELAJARAN PJOK
MATERI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
KELAS V MIN MUARA BANTA KOTA KANDANGAN**

**OLEH
SIDRAH MUNTAHA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2018 M/1439 H**

KATA PERSEMBAHAN

Ucapan rasa syukur dari hati yang terdalam saya ungkapkan kepada Allah

SWT atas segala karunia yang telah diberikan kepada saya.

Dengan ridho Allah Allah SWT, saya persembahkan sentuhan kecil dari

karya saya kepada Ayah dan Ibu terhebat yang sangat saya cintai.

Terima kasih sebesar-besarnya atas do'a, semangat, motivasi, dan kasih sayang yang tiada pernah putus. Semoga Allah SWT membalasnya dengan

pahala yang lebih dari sebuah kata 'berlipat ganda'

Amin Ya Robbal 'Alamin

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan semesta alam karena atas berkat, rahmat, serta bimbingan-Nya semata peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini

Shalawat serta salam tidak lupa tucurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan kepada kita jalan keselamatan di dunia dan di akhirat beserta keluarga, kerabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dari awal sampai akhir penyelesaian penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih tersebut tidak akan mampu menggantikan segala hasil yang luar biasa bermanfaat yang sudah peneliti dapatkan selama ini, terutama kepada:

1. Ibu Prof. Dr. H. Juariah, M.Pd, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah berkenan dan memberikan persetujuan terhadap judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd, Ketua Jurusan PGMI yang memberikan arahan penulisan skripsi yang sesuai dengan pengembangan program di Jurusan PGMI Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.
3. Ibu Dra. Hj. Rusdiana Husaini, M.Ag selaku pembimbing yang selalu meluangkan waktu disela kesibukan kampus untuk mengoreksi, memberikan arahan, dan mengoreksi penulisan skripsi ini.

4. Bapak Waluyo Satrio Adji, M.Pd.I selaku pembimbing bidang bahasa dan teknik penulisan yang selalu memotivasi untuk memberikan masukan, koreksi, serta nasehat selama penulisan skripsi ini.
5. Ibu Laila Rahmawati, S.Ag, SS, M.Hum selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta staf dan Bapak A. Syawqi, S.Ag, S.IPI, M.Pd.I selaku Pengelola Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin beserta staf yang telah memberikan layanan yang baik kepada penulis dalam mendapatkan buku-buku yang diperlukan.
6. Para dosen dan asisten dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama peneliti mengikuti perkuliahan di kampus hijau ini.
7. Bapak Akhmad Yani, S.Pd.I selaku kepala Madrasah Ibtidaiyah MIN Muara Banta yang telah berkenan memberikan izin dan bantuan informasi dengan sangat ramah yang diperlukan selama penelitian.
8. Bapak Muhammad Zairiansyah, S.Pd selaku guru pemegang mata pelajaran PJOK yang telah ikhlas membantu peneliti dalam menggali data.
9. Keluarga besar PGMI lokal D 2014 yang selalu menjadi inspirasi dan motivasi dalam mendukung penggarapan skripsi ini.
10. Dua orang yang sudah seperti teman, sahabat, sekaligus keluarga yaitu Irma Utari, S.Pd dan Rezky Norhafizah S.Pd yang selalu siap membantu dan mendukung pada saat sebelum dan sesudah penggarapan skripsi ini dalam keadaan apapun.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu disini yang sudah turut membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka semua dan mencatat kebaikan dengan pahala berlipat-lipat ganda di sisi-Nya.

Akhirnya, dengan yang mengharap ridha serta karunia-Nya, semoga tulisan ini bisa memberikan manfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya. Amin.

Banjarmasin, 18 Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
TANDA PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Definisi Operasional	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Kajian Pustaka	13
F. Alasan Memilih Judul.....	16
G. Manfaat Penelitian.....	16
H. Sistematika Penulisan	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Penerapan	19
B. Karakteristik Anak Didik Sekolah Dasar	19
C. Atletik	21
D. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	21

E. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	23
F. Hakikat Basic Parkour.....	27
G. Silabus	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	34
B. Subjek Penelitian.....	34
C. Objek Penelitian.....	35
D. Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Analisis Data	40
F. Peosedur Penelitian	40
BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Penyajian Data.....	48
C. Analisis Data	61
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	68
B. Saran-Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP PENELITI	

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1.1 Kajian Pustaka.....	13
3.1 Matrik Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
4.1 Data Guru MIN Muara Banta	44
4.2 Data Karyawan MIN Muara Banta	45
4.3 Jumlah Peserta Didik di MIN Muara Banta	46
4.4 Data Sarana dan Prasaranan di MIN Muara Banta	46

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
2.1	Macam-macam gaya lompat jauh..... 25
2.2	Serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok..... 26
2.3	Serangkaian basic parkour..... 30

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Daftar Terjemahan.....	74
2. Pedoman Wawancara.....	75
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	76
4. Silabus Pembelajaran.....	84
5. Foto-Foto Kegiatan Pembelajaran PJOK	86
6. Catatan Konsultasi Bimbingan Skripsi	89
7. Surat Persetujuan Judul Skripsi	93
8. Surat Keterangan Sudah Seminar	94
9. Surat Perintah Riset	95
10. Surat Keterangan Selesai Riset.....	97
11. Surat Perubahan Judul Skripsi.....	99