

**PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MELALUI MODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BUMIHARJO KLIRONG KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)



**SKRIPSI**

Oleh:  
**PUJI RAHAYU**  
**X4711351**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
JULI 2013**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Puji Rahayu  
perpustakaan.uns.ac.id NIM : X4711351 digilib.uns.ac.id  
Jurusan/Program Studi : Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan/  
Program Studi Penjaskesrek

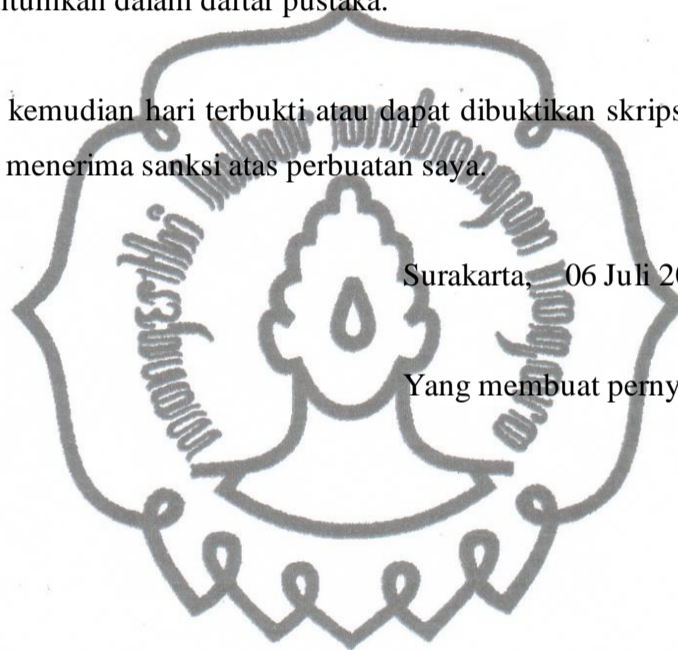
menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BUMIHARJO KLIRONG KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2012/2013**” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 06 Juli 2013

Yang membuat pernyataan



Puji Rahayu

**PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MELALUI MODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BUMIHARJO KLIRONG KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

Oleh :  
**PUJI RAHAYU**  
**X4711351**

**Skripsi**  
diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
JULI 2013**

iii

*commit to user*

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta

[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)



Pembimbing I

Surakarta, 6 Juli 2013

Pembimbing II

Singgih Hendarto, S.Pd,M.Pd  
NIP. 19720414 200604 1 001

Slamet Riyadi, S.Pd,M.Or  
NIP. 19701102 200501 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

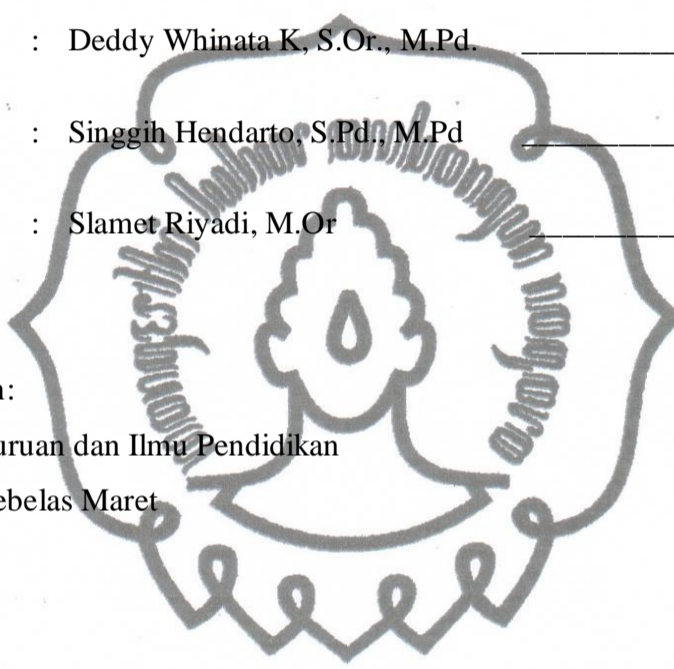
[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

Pada hari : Senin  
Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua	: Drs. Sarwono, M.S.	_____
Sekretaris	: Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd.	_____
Anggota I	: Singgih Hendarto, S.Pd., M.Pd.	_____
Anggota II	: Slamet Riyadi, M.Or	_____

Disahkan oleh:  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret  
Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

Puji Rahayu. PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BUMIHARJO KLIRONG KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2012/2013. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2013

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bumiharjo Klirong Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013 melalui modifikasi sarana pembelajaran

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Bumiharjo Klirong Kebumen, tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 21 orang yang terdiri atas 6 siswa putri dan 15 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui modifikasi sarana pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan hasil lompat jauh siswa dari pra siklus ke siklus I, dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus motivasi dan hasil belajar lompat jauh siswa masih rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Motivasi dan hasil belajar siswa mulai meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan motivasi dan hasil belajar meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas. Dari hasil analisis yang di SD Negeri 1 Bumiharjo Klirong Kebumen memperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh pada siklus I pertemuan I siswa tuntas adalah 52,38% (11 siswa), siklus I pertemuan II 71,43% (15 siswa). Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 90,42% (19 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: pembelajaran dengan modifikasi sarana pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bumiharjo Klirong Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013.

**Kata kunci:** motivasi, hasil belajar, lompat jauh, modifikasi sarana pembelajaran

## MOTTO

- Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (*Penulis*).
- Kebanggaan kita yang terbesar bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh (*Confusius*).
- Sesuatu yang belum dikerjakan, sering kali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik (*Evelyn Underhill*).
- Teman sejati adalah ia yang meraih tangan anda dan menyentuh hati anda (*Heather Pryor*).



## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-MU kupersembahkan karya ini untuk :

- “Bapak Sumarno dan Ibu Sumarah”

*Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.*

- “Suamiku Haryo Sulistyanto dan anakku Axelfira Adhi Pratama”

*Terima kasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian dan cinta dan selalu ada di sampingku baik di saat ku tegar berdiri maupun saat ku jatuh dan terluka.*

- “Almamaterku tercinta”

*Terima kasih karena engkau aku bisa dan mampu*





## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, atas segala ilmu, inspirasi dan karunia-Nya yang melimpah. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **PENINGKATAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT IAUH MELALUI MODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BUMIHARJO KLIRONG KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2012/2013.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan persetujuan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penelitian skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin penulisan skripsi ini.
4. Singgih Hendarto, S.Pd,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Slamet Riyadi, S.Pd,M.OR. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat, saran serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
6. Kepala SD Negeri 1 Bumiharjo Klirong Kebumen yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
7. Segenap rekan guru dan karyawan di SD Negeri 1 Bumiharjo yang telah memberikan bantuan
8. Siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Bumiharjo Klirong Kebumen tahun pelajaran 2012/2013 yang dengan penuh semangat menjadi subjek penelitian ini.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih sangat sederhana dan jauh dari sempurna. Penulis akan sangat merasa senang apabila mendapat saran maupun kritikan yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini berguna bagi dunia pendidikan.

Surakarta, Juli 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka .....	5
B. Penelitian Yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir .....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Setting Penelitian.....	24
B. Subjek Penelitian .....	24
C. Sumber Data.....	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	25

E. Uji Validitas Data .....	26
F. Analisa Data.....	27
G. Prosedur Penelitian.....	27
H. Indikator Kerja.....	38

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Pra Tindakan .....	39
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	57
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	57
C. Saran-Saran .....	57

DAFTAR PUSTAKA .....	69
----------------------	----

LAMPIRAN.....	61
---------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Tahap Awalan.....	5
2 Tahap Tolakan.....	6
3 Tahap Melayang.....	6
4 Tahap Mendarat.....	7
5 Skema Kerangka Berpikir.....	23
6 Kartu Ceria.....	26
7 Tahap-tahap Prosedur Tindakan Kelas.....	28
8 Permainan lari melewati lorong.....	29
9 Lompat kardus.....	30
10 Lompat ban Bekas.....	31
11 Tahap awalan.....	31
12 Tahap tolakan.....	31
13 Tahap melayang.....	32
14 Tahap pendaratan.....	32
15 Permainan lari melewati lorong.....	34
16 Lompat kardus.....	34
17 Lompat ban bekas.....	35
18 Tahap awalan.....	36
19 Tahap tolakan.....	36
20 Tahap melayang.....	36
21 Tahap pendaratan.....	37
22 Histogram Prosentase Peningkatan Lompat Jauh dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	54
23 Sketsa Lapangan Lompat Jauh.....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Rincian Kegiatan Waktu Dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	24
2 Tehnik Dan Alat Pengumpulan Data .....	26
3 Indikator Prediksi Hasil Capaian Lompat Jauh Kelas V SD Negeri I Bumiharjo Kebumen.....	38
4 Hasil Perolehan Penilaian Lompat Jauh Pra Siklus .....	39
5 Hasil Perolehan Penilaian Lompat Jauh Siklus I Pertemuan 1 .....	43
6 Hasil Perolehan Penilaian Lompat Jauh Siklus I Pertemuan II.....	46
7 Hasil Perolehan Penilaian Lompat Jauh Siklus II .....	53
8 Perbandingan (Rata – Rata ) Hasil Penilaian Lompat Jauh Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	61
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	77
3 Hasil Observasi Pra Siklus.....	93
4 Penilaian Pra Siklus.....	94
5 Hasil Observasi Siklus I.....	98
6 Penilaian Siklus I.....	99
7 Hasil Observasi Siklus II .....	107
8 Penilaian Siklus II .....	108
9 Surat Ijin Penelitian.....	114
10 Surat Keterangan .....	115
11 Foto Kegiatan Pembelajaran Siklus I.....	116
12 Foto Kegiatan Pembelajaran Siklus II .....	121
13 Foto Kegiatan Kelompok VII Kebumen.....	128

