

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 2 NGOMBAKAN POLOKARTO  
KABUPATEN SUKOHARJO  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



**SKRIPSI**

Oleh :

**AGUNG SUSILO NUGROHO**

**K 4607020**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Januari 2013**  
*commit to user*

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Agung Susilo Nugroho  
NIM : K 4607020  
Jurusan / Program Studi : POK / Penjaskesrek

**Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NGOMBAKAN KECAMATAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012“ 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 adalah hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 09 Januari 2013

Yang membuat pernyataan

  
  
Agung Susilo Nugroho

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 2 NGOMBAKAN POLOKARTO  
KABUPATEN SUKOHARJO  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi**

**Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Januari 2013**

## PERSETUJUAN

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

Surakarta, September 2012

Pembimbing I



**Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes**  
NIP. 19630608 199010 2 001

Pembimbing II



**Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or**  
NIP. 19730305 200501 1 001

## 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.

Pada hari :

Tanggal : Januari 2013

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Agus Mukholid, M. Pd

Sekretaris : Waluyo, S. Pd, M. Or

Anggota I : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Anggota II : Djoko Nugroho, S. Pd, M.Or



Disahkan oleh:  
Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 19600727198702 1 001



## ABSTRAK

Agung Susilo Nugroho. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NGOMBAKAN KECAMATAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, September 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Ngombakan Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo Tahun Ajaran 2011/ 2012.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas ( PTK ). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Ngombakan Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 18 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif dengan hasil prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 2 Ngombakan Tahun Pelajaran 2011/2012. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari pra siklus ke siklus 2. Pada pra siklus ketercapaian melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 Ngombakan, aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 33,33% atau 6 siswa, aspek afektif 38,88% atau 7 siswa dan aspek kognitif 27,77% atau 4 siswa. Sehingga ketercapaian pra siklus pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 Ngombakan adalah 33,33% atau sejumlah 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan dari aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 55,55% dengan prosentase 88,88% atau 16 siswa, aspek afektif 44,45% dengan prosentase 83,33 % atau 15 siswa, dan aspek kognitif 55,56% dengan prosentase 83,33% atau 15 siswa. Sehingga keseluruhan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 Ngombakan diperoleh peningkatan pada siklus 2 sebesar 55,55% dari 33,33% atau sejumlah 6 siswa menjadi 88,88% atau sejumlah 16 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 2 Ngombakan.

**Kata kunci :** Pendekatan bermain, pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok.

## ABSTRACT

Agung Susilo Nugroho. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NGOMBAKAN KECAMATAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012.** Research, Teacher Training And Education Faculty Sebelas Maret University, September 2012.

The purpose of this research is to improve learning outcomes styles long jump squat through the application of the approach in Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan Polokarto Sukoharjo Academic Year 2011/ 2012.

This research is a classroom action research (CAR). The experiment was conducted in two cycles, with each cycles consisting of planning, action, observation and reflection. The subjects were students of Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan Polokarto Sukoharjo totaling 18 students. Data sources are from teachers and students. Data collection techniques with observation and assesment of learning outcomes long jump squat style. Data analysis techniques used in this research is a qualitative descriptive statistic with percentage yield.

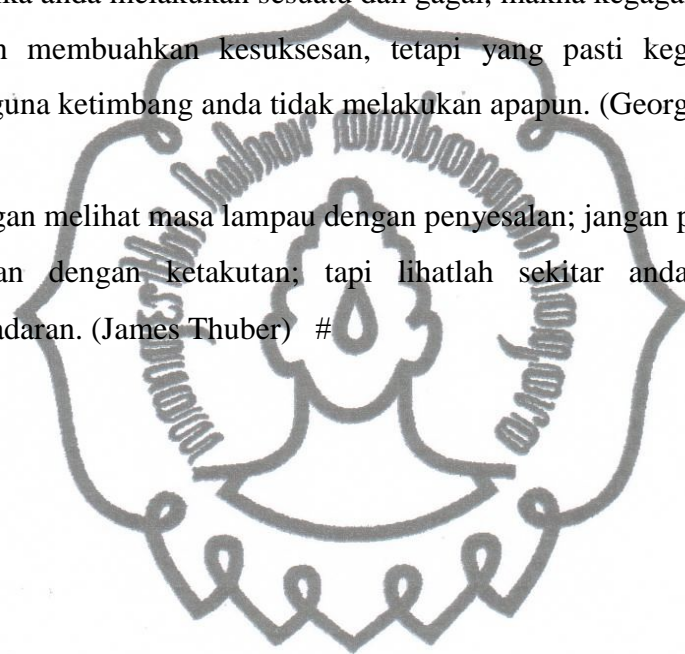
Based on the results the conclusion that: the application of this approach can improve learning outcomes long jump squat style in Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan Academic Year 2011/ 2012. From the results of the analysis obtained increase of pre cycles to two cycles. In the pre cycles of achievement doing in the long jump squat style in Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan, the aspects assessed the psycomotor aspects of 33, 33 percent or a number of sixth students, the affective aspects of 38, 88 percent or a number of seven students and the cognitive aspects 27, 77 percent or a number of four students. So the improve of the learning outcomes pre cycles in the long jump squat style in Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan is 33, 33 percent or a number of sixth students. In the second cycles there was an increase of aspects assessed of psycomotor aspects percentage of 55, 55percents to 88, 88 percent or sixteen students, affective aspects percentage 44, 45 percent to 83, 33 percent or fifhteen students, and cognitive aspect percentage 55, 56 percent to 83, 33 percent or fifhteen students. So the overall learning outcomes of the long jump squat style in the Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan obtained an increase in two cycle at 55, 55 percent from 33, 33 percent or a number of sixth students to be 88, 88 percent or some sixteen students.

The conclusion of this research is the application of this approach can improve learning outcomes play long jump squat style Elementary School Student of Fifth Grade 2 Ngombakan.

**Keywords:** approach play, learning, long jump squat style.

## MOTTO

- # Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (Thomas Alva Edison). #
- # Ketika anda melakukan sesuatu dan gagal, makna kegagalan itu bukan saja akan membuahkan kesuksesan, tetapi yang pasti kegagalan itu lebih berguna ketimbang anda tidak melakukan apapun. (George B Shaw). #
- # Jangan melihat masa lampau dengan penyesalan; jangan pula melihat masa depan dengan ketakutan; tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran. (James Thuber) #





## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, persembahkan karya ini untuk :

❖ “Ayah dan Ibu tercinta, Waluyo dan Sri Murti, S.Pd”

*Motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, terima kasih atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tiada kasih yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.*

❖ "Adikku Prasetyo Adi N dan Dimas Satrio U ”

*Terima kasih adikku tercinta yang senantiasa memberikan dorongan dan motivasi agar skripsi ini cepat selesai.*

❖ “Viyas Vivin Wulansari”

*Terima kasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian dan semangat, serta selalu ada disampingku baik saat kutegar berdiri maupun saat kujatuh dan terluka.*

❖ “Teman-teman Penjaskesrek JPOK UNS Angkatan 2007 dan teman – teman community POLO KENDHO dan PENJAS HORE’07”

*Terima kasih atas kebersamamu dan sharing selama ini sungguh memperkaya hati, spiritualitas, intelektualitas*

❖ “FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta”

*Almamater tercinta, kampus tempat kutimba ilmu*

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NGOMBAKAN KECAMATAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2011/2012”**.

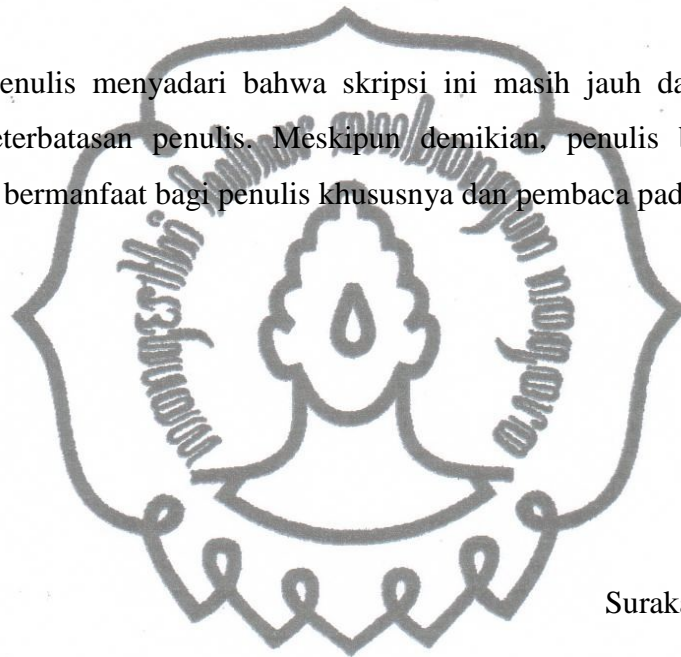
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M. M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd., M.Or, Ketua Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes, selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Djoko Nugroho, S. Pd, M.Or, selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri 2 Ngombakan, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Guru Penjas SD Negeri 2 Ngombakan, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian

*commit to user*

8. Para Guru dan Karyawan SD Negeri 2 Ngombakan, yang telah memberi bimbingan, motivasi dan bantuan dalam penelitian.
9. Para siswa siswi SD Negeri 2 Ngombakan yang telah bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.



Surakarta, Januari 2013

Penulis,

## DAFTAR ISI

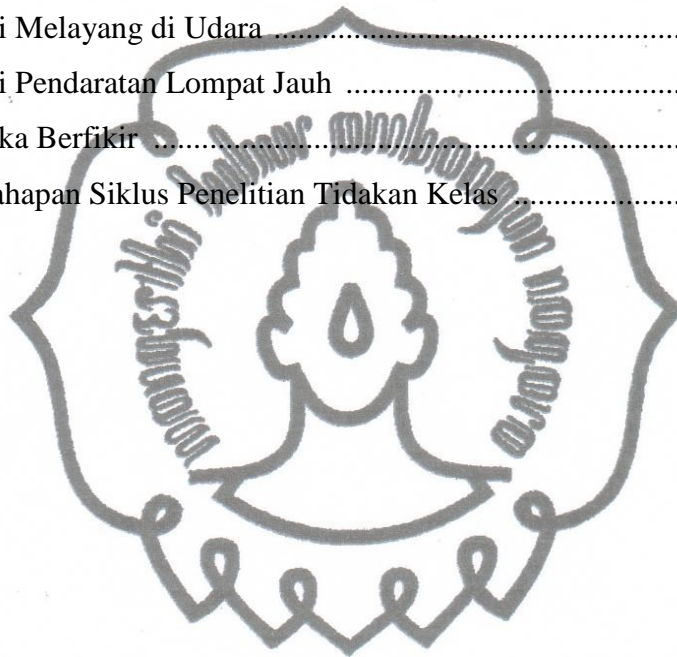
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
B. Kerangka Berfikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B. Subyek Penelitian .....	35
C. Sumber Data .....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Analisis Data .....	37

F. Indikator Kinerja Penelitian .....	38
G. Prosedur Penelitian.....	39
H. Proses Penelitian .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Tiap Siklus .....	47
1. Kondisi Awal ( Pra Tindakan ) .....	47
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	50
1. Siklus I.....	50
2. Siklus II .....	61
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	72
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	73
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
A. Simpulan.....	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh .....	28
2. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh.....	29
3. Ilustrasi Melayang di Udara .....	30
4. Ilustrasi Pendaratan Lompat Jauh .....	31
5. Kerangka Berfikir .....	34
6. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidakkan Kelas .....	42



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Ciri-ciri umum pendidikan, belajar, dan perkembangan .....	9
2. Perubahan Perilaku dan Hasil Perubahan Perilaku .....	13
3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	37
4. Indikator Target Ketercapaian Hasil Belajar Siswa .....	38
5. Diskripsi Data Awal (Pra Tindakan) Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diterapkan Tindakan Penerapan Pendekatan Bermain .....	49
6. Diskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Akhir Siklus 1) .....	61
7. Diskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Akhir Siklus 2) .....	71
8. Diskripsi Data Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	72
9. Diskripsi Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	73
8. Pencapaian Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Negeri 2 Ngombakan Tahun Pelajaran 2011/2012 .....	80
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 1 .....	82
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 2 .....	93
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 1 .....	103
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 2 .....	113
6. Lembar Observasi .....	123
7. Lembar Soal Test Kognitif (Pengetahuan) Akhir Siklus I .....	129
8. Lembar Soal Test Kognitif (Pengetahuan) Akhir Siklus II .....	130
9. Data Awal Pra Tindakan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngombakan Tahun Pelajaran 2011/2012 .....	131
10. Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngombakan Tahun Pelajaran 2011/2012 .....	135
11. Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Ngombakan Tahun Pelajaran 2011/2012 .....	138
12. Foto Pembelajaran Pada Pra Tindakan .....	142
13. Foto Pembelajaran Pada Siklus I .....	143
14. Foto Pembelajaran Pada Siklus II .....	145