

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI NGABEYAN 03
KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO**



SKRIPSI

**Oleh:
WARPOKO HARTONO
X4610119**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Warpoko Hartono
NIM : X4610119
Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek KG

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI NGABEYAN 03 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.



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI NGABEYAN 03
KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO**

Oleh:
WARPOKO HARTONO
X4610119

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

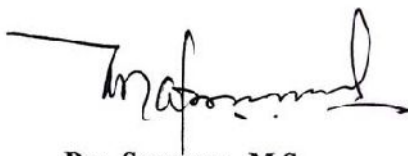
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Agustus 2013**

PERSETUJUAN

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

Surakarta, Agustus 2013

Pembimbing I



Drs. Sarwono , M.S

NIP.19600614198603 1 002

Pembimbing II



Drs. Waluyo , M.Or

NIP.19660307199403 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 salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa
Tanggal : 30 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang
Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or
Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or
Anggota I : Drs. Sarwono, M.S
Anggota II : Drs. Waluyo, M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



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

MOTTO

- ✓ Kenyataan tak selalu sesuai dengan harapan, untuk itu bersiaplah dengan apapun kenyataan yang akan mungkin terjadi di hidupmu.

- ✓ Tinggalkanlah kesenangan yang menghalangi pencapaian kecemerlangan hidup yang diidamkan. Dan berhati-hatilah, karena beberapa kesenangan adalah cara gembira menuju kegagalan.

- ✓ Rendahkan hatimu di depan Tuhan dan sesama, maka Tuhan akan meninggikanmu melebihi dari yang kamu pikirkan dan doakan.

- ✓ Apabila anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka anda telah berbuat baik terhadap diri sendiri. (Benyamin Franklin)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

- ✓ *Bapakku Dan Ibuku Tercinta*
- ✓ *SD N Ngabeyan 03 Kartasura*
- ✓ *Rekan-Rekan S-1 Transfer Angkatan '10*
- ✓ *Pada Bapak / Ibu Dosen Yang Selalu Membimbing Saya*
- ✓ *Rekan-rekan: Ibnu, Agus, Topan, Danang, Ciptawan, Aris Yang Selalu Membantu Saya*

ABSTRAK

Warpoko Hartono. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 03 NGABEYAN KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO.**

Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Agustus. 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Ngabeyan 03 Kartasura tahun ajaran 2012/2013.

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 adalah siswa kelas V SD Negeri 03 Ngabeyan Kartasura tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 13 siswa putra dan 12 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa, data hasil belajar lompat jauh diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Teknik analisis data yang di deskripsikan adalah secara deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Hasil belajar tersebut meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor dari 25 siswa hanya 9 siswa yang mencapai KKM atau 36% pada kondisi awal, mengalami peningkatan menjadi 60% atau 15 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus I. Selanjutnya meningkat menjadi 84% atau 21 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Ngabeyan 03 dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain ini telah berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa.

Simpulan penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ngabeyan 03 Kartasura tahun ajaran 2012/2013.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Pendekatan Bermain, Hasil Belajar.

ABSTRACT

Warpoko Hartono. **MUCH IMPROVED RESULTS JUMP THROUGH LEARNING APPROACH TO PLAY IN CLASS V SD STATE 03 NGABEYAN DISTRICT DISTRICT KARTASURA SUKOHARJO**

Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of March Surakarta, August. 2013.

The purpose of this research is to improve the learning outcomes approach to playing the long jump through the fifth grade elementary school students Ngabeyan 03 Kartasura academic year 2012/2013.

This research is a classroom action research (CAR). The experiment was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation and reflection. Subjects were fifth grade students of SD Negeri 03 Ngabeyan Kartasura academic year 2012/2013 amounted to 25 students consisting of 13 boys and 12 female student. Source data comes from teachers and students, learning outcomes data obtained through a long jump performance tests, observation sheet used to collect data on the activities of students in the learning process following the long jump with approach play. Data analysis techniques it describes are descriptively with percentages.

Results of this study indicate that the learning through play approach can improve learning outcomes long jump. The study results include aspects of affective, cognitive and psychomotor of 25 students only 9 students who achieve KKM or 36% of the original forest has increased to 60% or 15 students who reach the limit cycle completed by the end of I. Subsequently increased to 84% or 21 students who reached the completion by the end of the second cycle. Thus, action research on elementary school fifth grade students Ngabeyan 03 in the long jump improve learning outcomes through play approach has been successful in improving learning outcomes in students' long jump.

Conclusion of this research is through play approach can improve learning outcomes At the long jump Elementary School Fifth Grade Students Ngabeyan 03 Kartasura academic year 2012/2013.

Keywords: Long Jump, Approach Playing, Learning Outcomes.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
KATA PENGANTAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	4
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.....	6
a. Pengertian Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.....	6
b. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2. Lompat Jauh.....	8
a. Pengertian Lompat Jauh.....	8
b. Teknik Lompat Jauh	9

1) Awalan.....	9
2) Tumpuan / Tolakan.....	11
3) Melayang di Udara.....	12
4) Pendaratan.....	13
3. Belajar dan Pembelajaran.....	14
a) Pengertian Belajar.....	14
b) Pengertian Pembelajaran.....	15
c) Prinsip-Prinsip Pembelajaran.....	16
d) Pengertian Hasil Belajar.....	17
e) Ketuntasan Hasil Belajar.....	18
f) Alat Bantu Belajar.....	18
4. Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh.....	18
5. Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa Sekolah Dasar.....	20
a. Pembelajaran Lompat Jauh untuk Siswa Sekolah Dasar.....	20
b. Permainan Lompat Jauh pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	21
1) Permainan untuk melatih awalan.....	21
2) Permainan untuk melatih tumpuan.....	21
a) Melompati Gelang.....	21
b) Gelang Estafet.....	22
c) Melompati Kardus.....	23
d) Kardus Bergantian.....	23
e) Kardus Berpos.....	24
f) Kardus Berpasangan.....	25
g) Bermain Halang Rintang.....	26
3) Permainan untuk melatih melayang dan mendarat.....	26
a) Lompat Bergaris.....	26

b) Lompat Bervariasi.....	27
c) Melompat ke arah Gelang.....	27
d) Melompat Gelang Bervariasi.....	28
e) Melompat Gelang Berurutan.....	28
f) Melompati Kardus dan Mendarat digelang.....	29
g) Melompati Kardus Bertumpuk.....	29
h) Melompati Kardus Bervariasi.....	30
4) Melakukan Lompat Jauh dari Awalan Tumpuan, Melayang dan Mendarat.....	30
B. Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Sumber Data.....	35
D. Pengumpulan Data.....	35
E. Uji Validitas Data.....	37
F. Analisis Data.....	37
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	38
H. Prosedur Penelitian.....	39
1. Rancangan Siklus I.....	40
2. Rancangan Siklus II.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Deskripsi Pratindakan.....	45
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	46
1. Siklus I.....	46
a. Rencana Siklus I.....	47
b. Pelaksanaan Siklus I.....	48
c. Observasi dan Interpretasi Siklus I.....	50

d. Deskripsi Data Hasil Setelah Siklus I.....	52
e. Analisis dan Refleksi Siklus I.....	55
2. Siklus II.....	56
a. Rencana Siklus II.....	56
b. Pelaksanaan Siklus II.....	57
c. Observasi dan Interpretasi Siklus II.....	59
d. Deskripsi Data Hasil Setelah Siklus II.....	60
e. Analisis dan Refleksi Siklus II.....	61
3. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	62
4. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dari Siklus I ke Siklus II.....	63
5. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	63
6. Presentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II.....	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	34
2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	36
3. Hasil Pencapaian Hasil Belajar Siswa.....	38
4. Presentase Target Capaian.....	42
5. Presentase Target Capaian.....	44
6. Nilai Hasil Belajar dan Nilai Ketuntasan Lompat Jauh siklus 1	52
7. Diskripsi Data Hasil Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Setelah Menggunakan Pendekatan Bermain pada Siklus I.....	53
8. Nilai Hasil Belajar dan Nilai Ketuntasan Lompat Jauh siklus 2.....	60
9. Diskripsi Data Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Setelah Menggunakan Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Siklus II.	60
10. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 03 Ngabeyan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 dari Kondisi Awal ke Siklus 1.....	62
11. Perbandingan Nilai Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 03 Ngabeyan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 dari Siklus 1 ke Siklus 2.....	63
12. Perbandingan Nilai Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 03 Ngabeyan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 dari Kondisi Awal ke Siklus 2.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh	10
2. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh	12
3. Ilustrasi Gerakan Melayang di Udara Lompat Jauh	13
4. Ilustrasi Posisi Pendaratan.....	14
5. Lari memasukan bola ke kardus.....	21
6. Melompati Gelang.....	22
7. Gelang Estafet.....	23
8. Melompati kardus.....	23
9. Kardus bergantian.....	24
10. Kardus berpos.....	25
11. Kardus berpasangan.....	25
12. Halang Rintang.....	26
13. Lompat Bergaris.....	26
14. Lompat Bervariasi.....	27
15. Melompat ke arah Gelang.....	27
16. Melompat Gelang Bervariasi.....	28
17. Melompat Gelang Berurutan.....	28
18. Melompati Kardus dan Mendarat digelang.....	29
19. Melompati Kardus Bertumpuk.....	29
20. Melompati Kardus Bervariasi.....	30
21. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh.....	30
22. Kerangka Berpikir.....	33
23. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidakan Kelas.....	39
24. Diagram Perbandingan lompat jauh.....	64

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 ” **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VSD NEGERI NGABEYAN 03 KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2012/2013**”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 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. Bapak Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah. M.Pd , Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Mulyono. MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Waluyo, S.Pd., M.Or, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Bapak Drs. Sarwono, M.S selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Drs. Waluyo, M.Or. selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan semangat dalam menyusun skripsi.
6. Ibu Endang Sri Tulastuti, S.Pd sebagai Kepala Sekolah SDN Ngabeyan 03 Kartasura yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna mengambil data dalam penelitian.
7. Marsono, S.Pd sebagai Guru Penjasorkes SDN Ngabeyan 03 Kartasura yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian ini.

8. Bapak dan ibu tercinta yang tidak henti-hentinya mendoakan dan mendukung saya.
9. Siswa kelas V SDN Ngabeyan 03 Kartasura yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
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 umumnya.

Surakarta, Agustus 2013

Penulis

Warpoko Hartono