

**UPAYA PENINGKATAN
KEMAMPUAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III B
SD NEGERI MOJOSONGO III TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

Oleh :

JULIDA PRAPTO

X4610073

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
MEI 2014**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Julida Prapto

NIM : X4610073

Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III B SD NEGERI MOJOSONGO III TAHUN PELAJARAN 2012/1013” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber 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, 10 Maret 2014

Yang membuat pernyataan



Julida Prapto

**UPAYA PENINGKATAN
KEMAMPUAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III B
SD NEGERI MOJOSONGO III TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

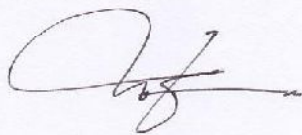
**Dilanjutkan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
MEI 2014**

PERSETUJUAN

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

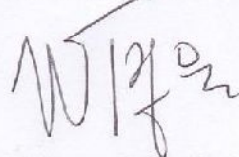
Pembimbing I



Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes
NIP. 19591229 198702 1 001

Surakarta, 10 Maret 2014

Pembimbing II



Waluyo, S.Pd, M.Or
NIP. 19720617 199802 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 salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Senin

Tanggal : 2 Juni 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes.

Anggota I : Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes

Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dean



Prof. Dr. H. M.Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Julida Prapto. **“UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III B SD NEGERI MOJOSONGO III TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas III B SD Negeri Mojosongo III Surakarta tahun ajaran 2012/2013 dengan menerapkan model pembelajaran pendekatan bermain.

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 III B SD Negeri Mojosongo III kecamatan Jebres Surakarta tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 18 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes, observasi atau pengamatan dan dokumentasi. Validitas data menggunakan triangulasi sumber. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil belajar siswa yang mencapai KKM pada kondisi awal hanya 13 siswa atau 38,24%, dan mengalami peningkatan menjadi 23 siswa atau 67,65% pada akhir siklus I. Pada akhir siklus II siswa yang mencapai batas tuntas meningkat menjadi 28 siswa atau 82,35 %.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan model pembelajaran pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas III B SD Negeri Mojosongo III Surakarta.

Kata kunci : Model pembelajaran pendekatan bermain, hasil belajar gerak dasar lompat.

ABSTRACT

Julida Prapto. **“AN EFFORT IN IMPROVING ABILITY THE RESULT OF MOTION JUMP BASIC WITH PLAYING APPROACH IN III B STUDENT OF SD NEGERI MOJOSONGO III SURAKARTA IN ACADEMIC YEAR OF 2012/2013”**. Thesis. Teacher Training and Education faculty Sebelas Maret University Surakarta May 2013.

The aim of this research is to improve the result of running fast lesson III B students of SD Negeri Mojosongo III Jebres sub district Surakarta in the academic year of 2012/2013 by applying a learning model approach play.

This research is a classroom action research (CAR). This research is done in two cycles, in every cycle there are planning, action, observation and reflection. The subject of this research are the students of III B class of SD Negeri Mojosongo III Surakarta academic year 2012/2013 which consist of 34 students. They are 16 male and 18 female. Source data comes from teachers and students. Data collection techniques by testing, observation and documentation. The validity of the data source using triangulation. The data analysis technique used in this study is descriptive qualitative and kuantitative analysis.

The result of this research can be concluded that: the result of student test which reach KKM in the beginning only 13 students or 38.24% and it improves to be 23 students or 67.65% in the end of cycle I. in the end of cycle II, students who reach minimum completion standard increase to be 28 students or 82.35%.

The conclusion of this research is that using approach is the application of learning models play can improve the result of running fast lesson in III B students of SD Negeri Mojosongo III Surakarta.

Key words: The model of learning with plying approach, the result of learning basic movement jump.

MOTTO

- ❖ Orang bijak adalah orang yang selalu belajar dari keagalannya sedangkan orang yang bodoh adalah orang yang selalu menutupi keagalannya.
- ❖ Orang sukses takkan pernah mengeluh bagaimana kalau akan gagal,namun berusaha bagaimana untuk berhasil.
- ❖ Orang sukses takkan pernah mengeluh bagaimana kalau akan gagal,namun berusaha bagaimana untuk berhasil.
- ❖ Barang siapa merintis jalan mencari ilmu maka Alloh akan memudahkan baginya jalan ke surga (H.R Muslim).
- ❖ Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan – kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan lagi.
- ❖ Kalahkan kemalasan dengan SEMANGAT
Kalahkan kebencian dengan KASIH SAYANG
Kalahkan kesombongan dengan RENDAH HATI

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah rabbil 'Aalamiin segala puji bagi Allah SWT. atas segala nikmat serta limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga dan para sahabatnya. Kupersembahkan karya kecil ini untuk:

- ❖ Joko Samudro (ayah) dan Darmini (ibu) yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi, saat kulemah tak berdaya, yang selalu memanjatkan doa untuk anaknya dalam setiap sujudnya dan seseorang yang selalu memotivasiku dalam setiap keadaan.
- ❖ Mei Idayani (Adik), Tri Yulianto (Adik), yang selalu memberi doa serta dukungan yang sangat memotivasiku dalam setiap langkah menyusun skripsi.
- ❖ Heni Wijayanti, seseorang yang memberikanku inspirasi positif ketika dalam keterpurukan.
- ❖ Zanuar Wibisono, Taufan Wijaya, Agus Prasetyo, Ibnu Dwi Nurhadi, Laksito, Hantiyan, Didit Setyono, Heru Sinatra, sahabatku yang telah menemani perjuanganku dan mengajarku tentang arti kebersamaan.
- ❖ Teman-teman transfer angkatan tahun 2010, berkat kalian juga aku bersemangat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Bapak dan Ibu Guru SD Negeri Mojosongo III yang sudah membantu kami dalam proses penelitian, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, Almamaterku Kampus JPOK tempat kutimba ilmu dan mencari pengalaman hidup.

KATA PENGANTAR

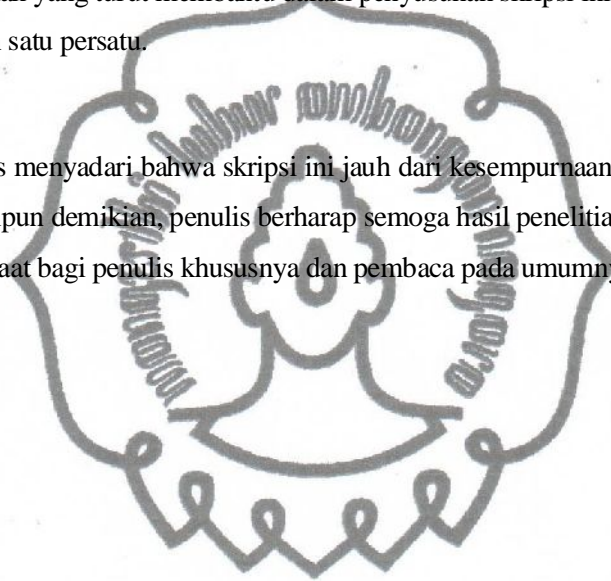
Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III B SD NEGERI MOJOSONGO III 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. H. Mulyono, M.M, 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. H. Muh. Mariyanto, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan semangat dalam menyusun skripsi.
6. Ibu Dyah Sapta Riyani, S.Pd sebagai Kepala Sekolah SDN Mojosongo III Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna mengambil data dalam penelitian.

7. Bapak Suroto, S.Pd sebagai Guru Penjasorkes SDN Mojosongo III Surakarta yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu tercinta yang tidak henti-hentinya mendukung dan mendoakan saya.
9. Siswa kelas III B SD Negeri Mojosongo III Surakarta 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 jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.



Surakarta, 10 Maret 2014

Penulis

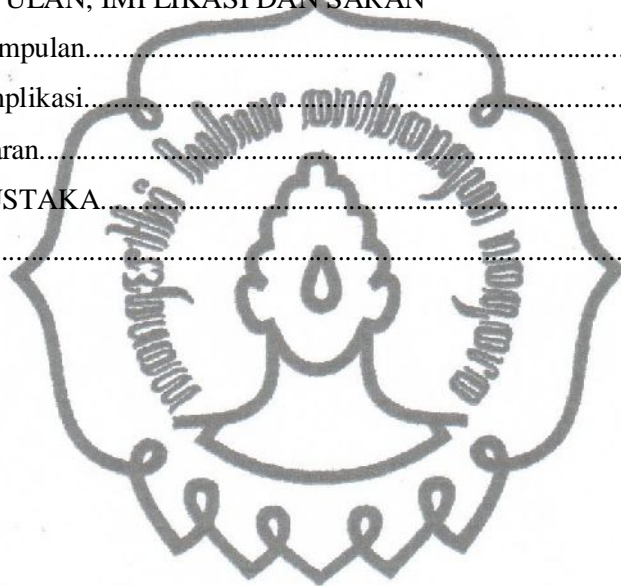
Julida Prapto

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. TINJAUAN PUSTAKA	7
1. Pendidikan Jasmani	7
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	7
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2. Gerak Dasar	9
a. Gerak Dasar Lompat	10
b. Loncat	12

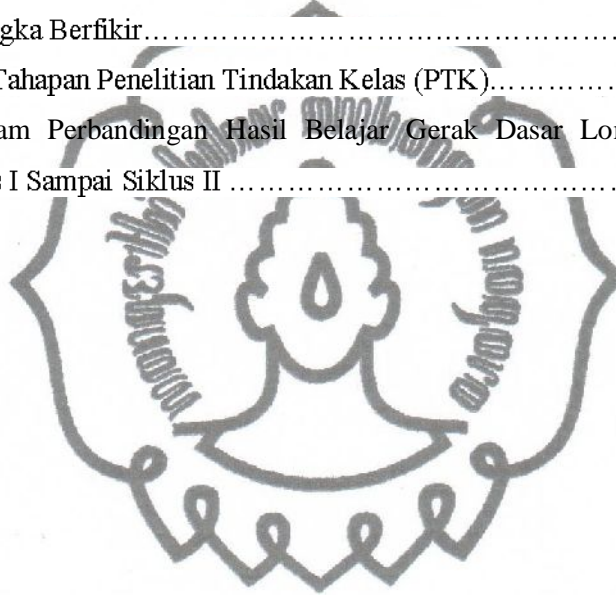
3. Belajar dan Pembelajaran.....	13
a. Belajar.....	13
b. Pembelajaran.....	14
c. Prinsip – Prinsip Pembelajaran.....	14
d. Hasil Belajar.....	16
4. Bermain.....	16
a. Pengertian Bermain.....	16
b. Manfaat bermain.....	17
5. Pendekatan Bermain.....	19
6. Alat Bantu Pembelajaran	20
7. Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain.....	21
B. Kerangka Berfikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
1. Tempat Penelitian.....	24
2. Waktu Penelitian.....	24
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Sumber Data.....	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
E. Uji Validitas Data.....	27
F. Analisis Data.....	27
G. Indikator Kerja Penelitian.....	28
H. Prosedur Penelitian.....	28
1. Rencana Siklus I.....	30
2. Rencaa Siklus II.....	32
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan.....	33

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	35
1. Siklus I.....	35
2. Siklus II.....	51
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	62
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan melompat tanpa awalan.....	11
2. Kerangka Berfikir.....	22
3. Alur Tahapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	30
4. Diagram Perbandingan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siklus I Sampai Siklus II	63



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan.....	23
2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
3. Indikator Kerja Penelitian.....	27
4. Deskripsi Kondisi Awal.....	33
5. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa Akhir Siklus I.....	46
6. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa Akhir Siklus II.....	59
7. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siswa.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Silabus Pembelajaran.....	72
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	74
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	92
4 Lembar Observasi Komponen Aktivitas Siswa dan Guru.....	106
5 Lembar Observasi Komponen Materi.....	108
6 Lembar Observasi Komponen Sarana dan Prasarana.....	109
7 Hasil Belajar Pra Siklus.....	112
8 Nilai Afektif Siklus I.....	113
9 Nilai Kognitif Siklus I.....	115
10 Nilai Psikomotor Siklus I.....	117
11 Hasil Belajar Siklus I.....	119
12 Nilai Afektif Siklus II.....	120
13 Nilai Kognitif Siklus II.....	122
14 Nilai Psikomotor Siklus II.....	124
15 Hasil Belajar Siklus II.....	126
23 Dokumentasi Siklus I.....	127
24 Dokumentasi Siklus II.....	130