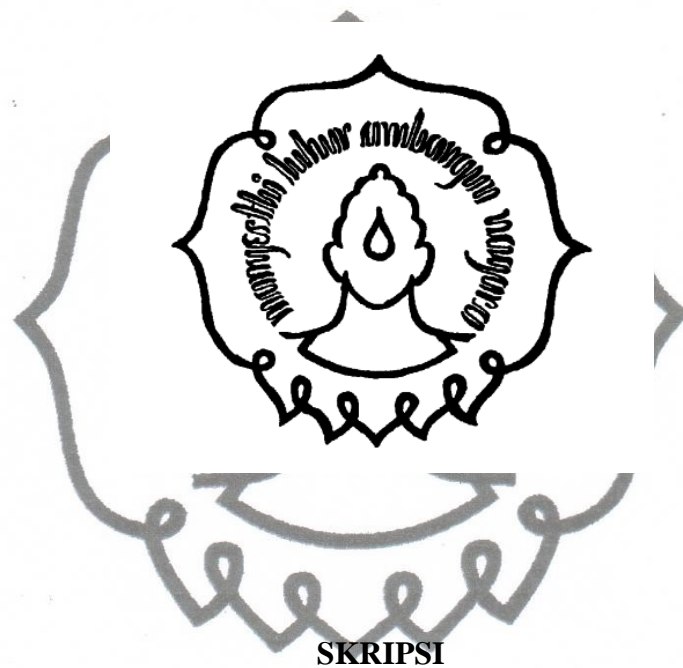


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENERAPAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 PURWOREJO KECAMATAN BANJARSARI
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

**Disusun Oleh :
AGUS PRIMAHADI
X4610009**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2014**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agus Primahadi
NIM : X4610009
Jurusan / Program Studi : POK / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PURWOREJO KECAMATAN BANJARSARI SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** ini benar – benar merupakan hasil karya 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, Oktober 2013

Yang membuat pernyataan



Agus Primahadi

X4610009

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENERAPAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 PURWOREJO KECAMATAN BANJARSARI
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2014**

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Oktober 2013

Pembimbing I

Drs. Tri Aprilianto Utomo, M.Kes
NIP. 19640417 199003 1 001

Pembimbing II

Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.
NIP. 19720927 200212 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 : Selasa

Tanggal : 28 Januari 2014

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	
Ketua	: Djoko Nugroho, S.Pd.M.Or	Tanda Tangan
Sekretaris	: Drs. Budhi Satyawan, M.Pd.	
Anggota I	: Drs. Tri Aprilijanto U, M.Kes. Ph.D	
Anggota II	: Fadilah Umar, S.Pd.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

MOTTO

- * Orang yang berdoa tetapi tidak berusaha adalah seperti orang yang menembakkan panah tanpa tali busur (Ali Bin Abi Thalib R.A)*
- * Apabila didalam diri seseorang masih ada rasa malu dan takut untuk berbuat suatu kebajikan, maka jaminan bagi orang tersebut adalah tidak akan bertemunya ia dengan kemajuan selangkah pun (Bung Karno)*
- * Rahmat sering datang kepada kita dalam bentuk kesakitan, kehilangan dan kekecewaan; tetapi kalau kita sabar, kita segera akan melihat bentuk aslinya (Abu Bakar Sibli)*
- * Semua orang tidak perlu menjadi malu karena pernah berbuat kesalahan, selama ia menjadi lebih bijaksana dari pada sebelumnya (Kahlil Gibran)*
- * Kucoba Berkaca pada jejak yang ada, ternyata aku sudah tertinggal bahkan jauh tertinggal (Penulis)*

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada – Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “ Bapak dan Ibu ”

Bapak dan Ibu doamu tiada terputus, kerja keras-Mu tiada henti, dan kasih sayangmu tiada batas. Semuanya membuatku bangga memiliki-Mu. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu, Bapak dan Ibu, aku mencintaimu selalu, kan ku buat engkau menangis bahagia karna prestasiku.

❖ “Temen – temen Transfer angkatan 2010”

Terima kasih atas dukungan, bantuan dan doa kalian semua, semoga kita menjadi orang yang sukses selalu.

❖ “Sahabat Dekat”

(Agung Tribowo, Eko Palupi, Kun Aryani, Arwan, Fitri R, Asih S, Adi Cungkring, Rifki Gendut , Agus simbah, Adi Gembul, Fajar Pondel, Simbah Dafiqi, Danu K.J, Siti N, Astria, Indah N, Desti, Ana, Desi R, Eka S, dan Eny Kembar) ,kalian-lah semangat-ku dan dunia dimana telah memberiku kekuatan untuk terus berkarya.

❖ **FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, Almamaterku tercinta
kampus tempat kutimba aneka ilmu untuk kiprah berbahasa ekspresi
bersastra penuh edukasi.**

commit to user

ABSTRAK

Agus Primahadi. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PURWOREJO KECAMATAN BANJARSARI SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2014.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui penerapan bermain pada siswa kelas V SDN 1 Purworejo, Banjarsari Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 1 Purworejo Banjarsari, Surakarta yang berjumlah 37 siswa. Siswa putra berjumlah 17 dan siswa putri 20. Sumber data berasal dari Guru pendidikan jasmani, siswa, dan Peneliti. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, tes, dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan bermain dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 1 Purworejo, Banjarsari, Surakarta mengalami peningkatan yang signifikan dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II. Pada Kondisi awal siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar melompat sebesar 37,84 % dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 14 siswa. Pada akhir siklus I siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar melompat mengalami peningkatan sebesar 55,75 %, dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 21 siswa. Pada akhir siklus II mengalami peningkatan yang signifikan dari hasil belajar lompat jauh yaitu 75,68 %, dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 28 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan penerapan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 1 Purworejo, Banjarsari, Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci : Hasil belajar, Gerak dasar Lompat Jauh, Penerapan Bermain

ABSTRACT

Agus Primahadi. THE ATTEMPT OF IMPROVING THE LONG JUMP LEARNING OUTCOME THROUGH GAME APPLICATION IN THE V GRADERS OF SD NEGERI 1 PURWOREJO OF BANJARSARI SUBDISTRICT OF SURAKARTA IN THE SCHOOL YEAR OF 2012/2013.

Thesis, Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University, January 2014.

The objective of research was to improve the students' learning outcome in basic movement learning of long jump through game application in the V graders of SD Negeri 1 Purworejo of Banjarsari Subdistrict of Surakarta in the school year of 2012/2013.

This study was a classroom action research (CAR). This research was conducted in two cycles, each of which consisted of planning, acting, observing, and reflecting. The subject of research was the V graders of SDN 1 Purworejo Banjarsari, Surakarta, consisting of 37 students: 17 boys and 20 girls. The data source derived from physical education teacher, students and researcher. Techniques of collecting data used were observation, test, and documentation or archive. The data validation was conducted using data triangulation technique. Technique of analyzing data employed in this research was the descriptive one based on qualitative analysis with percentage.

The result of research showed that the game application in improving the basic movement learning outcome of long jump in the V graders of SD Negeri 1 Purworejo of Banjarsari Subdistrict of Surakarta could improve significantly the learning outcome from prior condition, cycle I and cycle II. In prior condition, 14 (37.84%) students passed successfully the basic jumping movement ability. In the end of cycle I, 21 (55.75%) students passed successfully the basic jumping movement ability. In the end of cycle II this figure increased significantly to 28 (75.68%) students passing successfully.

The conclusion of research was that the game application improved very effectively the learning outcome of long jump basic movement in the V graders of SD Negeri 1 Purworejo of Banjarsari Subdistrict of Surakarta in the school year of 2012/2013.

Keywords : Learning outcome, Basic movement of long jump, game application

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 MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PURWOREJO KECAMATAN BANJARSARI SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesainya 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. Dr. Tri Aprilijanto Utomo, M.Kes., selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Fadilah Umar, S.Pd.M.Or., selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Purworejo Banjarsari Surakarta, yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Parwanto, S.Pd., selaku guru mata pelajaran Penjasorkes SD Negeri 1 Purworejo Banjarsari Surakarta, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian dan para guru staf pengajar.

commit to user

8. Para siswa kelas V SD Negeri 1 Purworejo Banjarsari Surakarta, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. 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, 28 Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
1. Lompat Jauh	5
a. Pengertian Lompat Jauh	5
b. Karakteristik Umum Lompat Jauh	5
c. Gerak Dasar Lompat Jauh	8
2. Belajar dan Pembelajaran	14
a. Pengertian Belajar	14
b. Prinsip – Prinsip Belajar	15
c. Masalah – Masalah Belajar	15

	Halaman
d. Pengertian Pembelajaran	16
e. Ciri – Ciri Pembelajaran	17
f. Prinsip – prinsip Pembelajaran	17
g. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	18
h. Evaluasi pembelajaran	18
i. Karakteristik siswa kelas V – VI	20
3. Hasil Belajar	20
a. Pengertian Hasil Belajar	20
b. Tujuan Hasil Belajar	21
4. Pembelajaran Lompat Jauh	22
5. Bermain	23
a. Pengertian Bermain	23
b. Bermain sambil Belajar	24
c. Aspek – aspek yang dikembangkan dari bermain	25
d. Permainan dalam pembelajaran Lompat jauh	27
e. Model Permainan Dalam Lompat Jauh	29
B. Kerangka Berfikir	30
BAB III. METODE PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat Penelitian	33
2. Waktu Penelitian	33
B. Subyek Penelitian	34
C. Data dan Sumber Data	35
D. Pengumpulan Data	35
E. Uji Validitas data	36
F. Analisis Data	36
G. Indikator Kinerja Penelitian	37
H. Prosedur Penelitian	37

commit to user

	Halaman
I. Proses Penelitian	39
1. Rancangan Siklus I	40
2. Rancangan Siklus II	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Pra Tindakan	43
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	45
1. Siklus I	45
2. Siklus II	53
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	60
D. Pembahasan	61
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	64
A. Simpulan	64
B. Implikasi	65
C. Saran	65
Daftar Pustaka	67
Lampiran	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	33
Tabel. 2 Tehnik dan Alat Pengumpulan Data Penelitian	35
Tabel. 3 Indikator Kinerja Penelitian	37
Tabel. 4 Deskripsi Data Pra Tindakan Hasil Belajar	
Gerak Dasar Lompat Jauh	44
Tabel. 5 Deskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Gerak Dasar	
Lompat Jauh	52
Tabel. 6 Deskripsi Data Akhir Siklus II Pada Hasil Belajar Gerak Dasar	
Lompat Jauh	59
Tabel. 7 Perbandingan Hasil Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II	
Gerak Dasar Lompat Jauh	60
Tabel. 8 Hasil Perbandingan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh	
Sebelum dan Setelah diberikan Penerapan Bermain	61
Tabel. 9 Hasil Perbandingan Ketuntasan (KKM) Hasil Belajar Lompat Jauh	
Melalui Penerapan Bermain	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 1 Ilustrasi <i>Chek Mark</i> Lompat Jauh	9
Gambar. 2 Ilustrasi Awalan Lompat Jauh	10
Gambar. 3 Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh	11
Gambar. 4 Ilustrasi Melayang Lompat Jauh	12
Gambar. 5 Ilustrasi Mendarat Lompat Jauh	13
Gambar. 6 Serangkaian Gerakan Lompat Jauh	13
Gambar. 7 Alur Kerangka Berfikir	30
Gambar. 8 Alur Tahapan Siklus PTK	39
Gambar. 9 Histogram Data Kondisi Awal Siklus I dan Siklus II	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran. 1 Silabus Pembelajaran	69
Lampiran. 2 Daftar Nama Siswa	70
Lampiran. 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	71
Lampiran. 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	91
Lampiran. 5 Rekapitulasi Penilaian Aspek Psikomotor Kondisi Awal	100
Lampiran. 6 Rekapitulasi Penilaian Aspek Psikomotor Akhir Siklus I	101
Lampiran. 7 Rekapitulasi Penilaian Aspek Psikomotor Akhir Siklus II	102
Lampiran. 8 Rekapitulasi Penilaian Aspek Afektif Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	103
Lampiran. 9 Rekapitulasi Penilaian Aspek Kognitif Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	104
Lampiran. 10 Rekapitulasi Penilaian Kondisi Awal Gerak Dasar Lompat Jauh	105
Lampiran. 11 Rekapitulasi Penilaian Siklus I Gerak Dasar Lompat Jauh	106
Lampiran. 12 Rekapitulasi Penilaian Siklus II Gerak Dasar Lompat Jauh	107
Lampiran. 13 Daftar Presensi Siswa Siklus I	108
Lampiran. 14 Daftar Presensi Siswa Siklus II	109
Lampiran. 15 Surat Pengajuan Judul	110
Lampiran. 16 Surat Validasi Proposal Penelitian	111
Lampiran. 17 Surat Permohonan Ijin Penyusunan Skripsi	112
Lampiran. 18 Surat Permohonan Ijin Research / Try Out Rektor UNS	113
Lampiran. 19 Surat Permohonan Ijin Research / Try Out Kepala UPTD Pendidikan kecamatan Banjarsari, Surakarta	114
Lampiran. 20 Surat Permohonan Ijin Research / Try Out Kepala Sekolah SD Negeri 1 Purworejo Banjarsari	115
Lampiran. 21 Surat Keputusan Dekan FKIP tentang Ijin Penyusunan Skripsi	116
Lampiran. 22 Surat Keterangan melaksanakan Penelitian	117
Lampiran. 23 Dokumentasi Pembelajaran	118