

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA
KELAS IV SD NEGERI 4 TERASAN KECAMATAN JUWIRING
KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



SKRIPSI

Oleh:
HABIB DIMYATI
X5607017

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

2014

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Habib Dimiyati
NIM : X5607017
Jurusan/ Program Studi : JPOK UNS/ Penkepor

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 4 TERASAN KECAMATAN JUWIRING KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain 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, Desember 2014

Yang membuat pernyataan



Habib Dimiyati

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA
KELAS IV SD NEGERI 4 TERASAN KECAMATAN JUWIRING
KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



Skripsi
Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
November 2014


commit to user

PERSETUJUAN

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


Surakarta, Desember 2014

Pembimbing



Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 19620505 198702 1 001

Pembimbing II



Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or
NIP. 19780113 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan 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 : 15 Desember 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyanto, M. Pd

Sekretaris : Fadillah Umar S. Pd, M. Or

Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko M.Kes

Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, M. Or

Disahkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

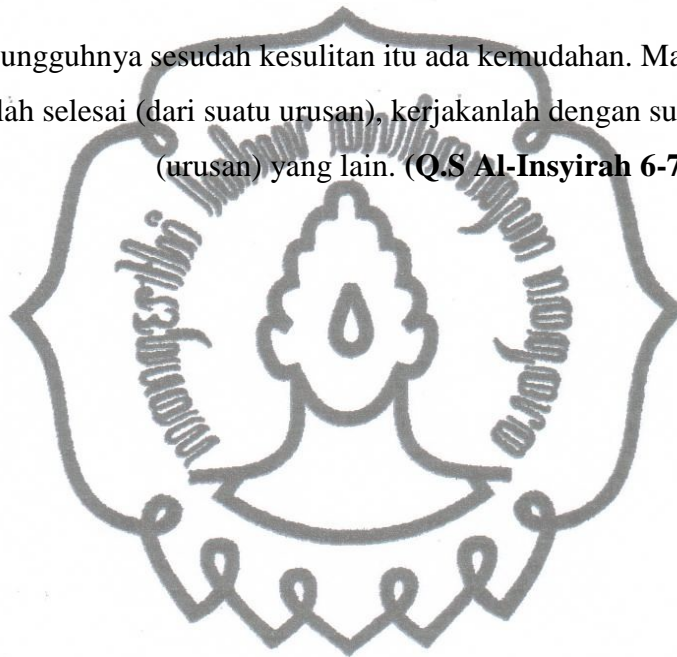
Universitas Sebelas Maret

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

v

MOTTO

- ❖ Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. **(Q.S Al-Baqarah 216)**
- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. **(Q.S Al-Insyirah 6-7)**



PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya... Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi Ibunda dan Ayahanda Tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembat kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik,

Terima Kasih Ibu.... Terima Kasih Ayah... Terima kasih kepada teman-teman JPOK angkatan 2007 atas dukungannya dan terima kasih kepada teman-teman kost wangun yang banyak membantu dalam pengerjaan tugas akhir ini..

ABSTRAK

Habib Dimyati. **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 4 TERASAN KECAMATAN JUWIRING KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juni 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh melalui metode pendekatan pembelajaran bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 4 Tersan Juwiring Klaten tahun pelajaran 2013/2014.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri IV Teras Kecamatan Juwiring Kabupaten Klaten menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IV SD NEGERI 4 Tersan Juwiring Klaten tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 16 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 6 siswa putri. Teknik pengumpulan data dilakukan 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. Indikator Kinerja penelitian ditargetkan 80% Hasil belajar lompat jauh siswa tuntas. Prosedur penelitian melalui empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan observasi, analisis dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan Pembelajaran melalui metode pendekatan pembelajaran bermain yang dilakukan sebanyak 2 siklus dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh. Dari hasil analisis yang diperoleh disiklus I. Hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 68,75% atau 11 siswa meskipun ada beberapa kekurangan. Kemudian kekurangan ini disempurnakan dengan penanganan disiklus II sehingga terjadi peningkatan prosentase prestasi belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 87,50% atau sejumlah 14 siswa. Ini menunjukkan keberhasilan dari metode pendekatan pembelajaran bermain ini.

Simpulan Penelitian ini adalah pembelajaran melalui metode pendekatan pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas IV SD NEGERI 4 Tersan Juwiring Klaten tahun pelajaran 2013/2014.

Kata kunci : Pendekatan pembelajaran bermain, gerak dasar lompat jauh

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
KATA PENGANTAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka dan Penelitian yang relevan.....	7
1. Lompat Jauh	7
a) Pengertian	7
c) Gerak Dasar Lompat Jauh	8
2. Pembelajaran	13
a) Hakikat Pembelajaran.....	13

b) Pendekatan Pembelajaran	15
c) Hasil Belajar	16
3. Pendekatan Pembelajaran Bermain	17
a) Hakikat Bermain.....	17
b) Bermain Sebagai Alat Untuk Meningkatkan Keterampilan Olahraga.....	19
c) Bermain Sebagai Medium Pengajaran	20
d) Pendekatan Bermain.....	22
e) Faktor – faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Pendekatan Bermain	23
4. Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Pendekatan Bermain	25
a) Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Bermain.....	25
b) Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Pendekatan Bermain.....	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	31
C.. Kerangka Berfikir.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Subyek Penelitian	35
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.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

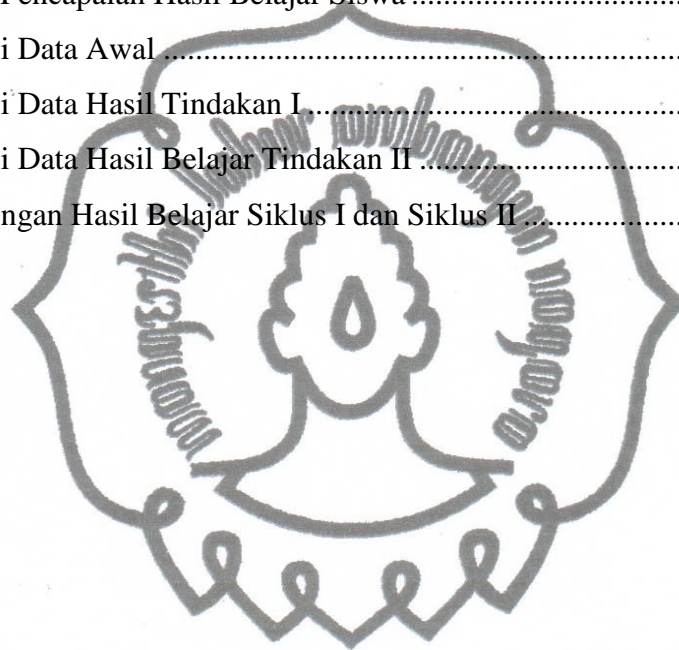
A. Deskripsi tiap Siklus.....	42
-------------------------------	----

commit to user

1. Kondisi Awal.....	42
2. Siklus I.....	44
a) Rencana Tindakan I.....	44
b) Pelaksanaan Tindakan I.....	46
c) Observasi dan Interpelasi Tindakan I.....	59
d) Analisis dan Refleksi Tindakan I.....	51
e) Deskripsi Data Tindakan I.....	53
3. Siklus II.....	54
a) Rencana Tindakan II.....	54
b) Pelaksanaan Tindakan II.....	55
c) Observasi dan Interpelasi Tindakan II.....	57
d) Analisis dan Refleksi Tindakan II.....	58
e) Deskripsi Data Tindakan II.....	59
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	63
A. Simpulan.....	62
B. Implikasi.....	62
C. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	34
2. Pengumpulan Data Penelitian Tindakan Kelas	36
3. Prediksi Pencapaian Hasil Belajar Siswa	38
4. Deskripsi Data Awal	43
5. Deskripsi Data Hasil Tindakan I	53
6. Deskripsi Data Hasil Belajar Tindakan II	60
7. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh.....	10
2. Sikap Melayang di Udara.....	12
3. Pendaratan Lompat Jauh	13
4. Pembelajaran Bermain Melompat Menggunakan Tandan dan Tali.....	27
5. Pembelajaran Bermain Melompat dengan Melewati Ketinggian Tali.....	28
6. Pembelajaran Bermain Melompat dengan Mendarat di Ban Sepeda.....	28
7. Pembelajaran Bermain Melompat dengan Melewati Kotak	29
8. Konseptual Kerangka Berfikir	32
9. Teknis Analisis Data	37
10. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	38
11. Hasil Belajar Pra Siklus	44
12. Hasil Tindakan Siklus I	53
13. Hasil Belajar Siklus II.....	60
14. Perbandingan Hasil Belajar.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus.....	68
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	69
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	81
4. Rekapitulasi Hasil Belajar Pra Siklus.....	93
5. Nilai Psikomotor Siswa Siklus I.....	97
6. Nilai Afektif Siswa Siklus I.....	98
7. Nilai Kognitif Siswa Siklus I.....	99
8. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I.....	100
9. Nilai Psikomotor Siswa Siklus II.....	101
10. Nilai afektif siswa siklus II.....	102
11. Nilai Kognitif Siswa Siklus II.....	103
12. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II.....	104
13. Dokumentasi Penelitian Siklus I.....	105
14. Dokumentasi Penelitian Siklus II.....	106

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi dapat diselesaikan.

Disadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, MM. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Agustiyanto M.Pd. selaku Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes, sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Islahuzzaman Nuryadin M.Or, sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 4 Terasan Juwiring Klaten, Staf dan jajarannya beserta siswa-siswa yang telah membantu selama proses penelitian.
7. Andri sulistyio S.Pd., Guru Penjas SD Negeri 4 Terasan Juwiring Klaten yang telah membantu penelitian hingga selesai
8. Para siswa kelas IV SD Negeri 4 Terasan Juwiring Klaten yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis

berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, November 2014

Penulis,

Habib Dimiyati

