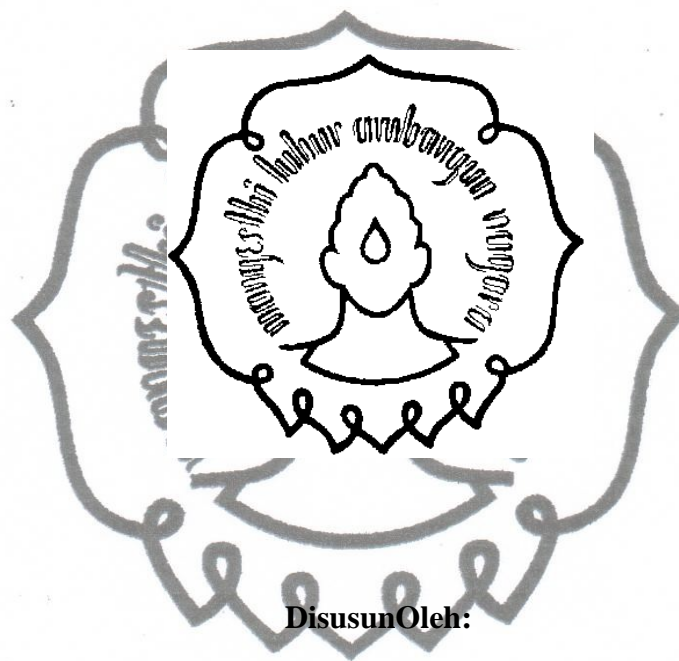


**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT  
MELALUI PERMAINAN GUNUNGAN PADA SISWA KELAS III  
SD NEGERI 2 SUKOMANGU KECAMATAN PURWANTORO  
KABUPATEN WONOGIRI  
TAHUN AJARAN  
2013/2014**



**Disusun Oleh:**

**LAKSITO ADHI SUSILO**

**X 4610076**

**S1 PENJASKES**

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

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Laksito Adhi Susilo  
NIM : X 4610076  
Jurusan/Program Studi : POK / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI PERMAINAN GUNUNGAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 SUKOMANGU KECAMATAN PURWANTORO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014"** 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.

Surakarta, 15 Desember 2014

Yang membuat pernyataan

Laksito Adhi Susilo

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT  
MELALUI PERMAINAN GUNUNGAN PADA SISWA KELAS III  
SD NEGERI 2 SUKOMANGU KECAMATAN PURWANTORO  
KABUPATEN WONOGIRI  
TAHUN AJARAN  
2013/2014**



Oleh:

**LAKSITOADHI SUSILO**

**X 4610076**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat 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**

**Desember 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, 29 November 2014

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Wahyu Sulistyono, M.Kes

NIP. 19490505 198503 1 001

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 persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 15 Desember 2014

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

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

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Wahyu Sulisty, M.Kes

Anggota II : Waluyo, 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

*commit to user*

## ABSTRAK

Laksito Adhi Susilo. **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI PERMAINAN GUNUNGAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 SUKOMANGU KECAMATAN PURWANTORO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas III SD Negeri 2 Sukomangu Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2013/2014 melalui permainan gunung.

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 SD Negeri 2 Sukomangu Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2013/2014 berjumlah 11 orang yang terbagi atas 6 siswa putra dan 5 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan teknik dasar Gerak Dasar lompat dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan gunung dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat siswa dari prasiklus ke siklus 1 dan dari siklus 1 ke siklus 2. Dari hasil analisis yang diperoleh, peningkatan pada siklus 1 dalam kategori tuntas adalah 54.54% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan prosentase ketuntasan sebesar 81.81% dengan jumlah siswa yang tuntas 9 siswa. Kemampuan lompat dan ketuntasan hasil belajar siswa meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus 2 menyebabkan kemampuan hasil belajar gerak dasar lompat siswa meningkat menjadi lebih baik serta terjadinya diskualifikasi saat tolakan dapat diminimalkan sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui permainan gunung dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat dalam pembelajaran Penjas siswa kelas III SD Negeri 2 Sukomangu Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2013/2014.

**Kata kunci:** hasil belajar Gerak Dasar lompat, permainan Gunung.



## ABSTRACT

Laksito Adhi Susilo. **IMPROVING THE LEARNING OUTCOME OF BASIC JUMP MOVEMENT USING GUNUNGAN GAME IN THE THIRD GRADERS OF SD NEGERI 2 SUKOMANGU OF PURWANTORO SUB DISTRICT OF WONOGIRI REGENCY IN THE SCHOOL YEAR OF 2013/2014.** Thesis, Teacher Training and Education Faculty of Surakarta SebelasMaret. July 2014.

The objective of research was to improve the learning outcome of Jump basic Movement in the third graders of SD Negeri 2 Sukomangu of Purwantoro Sub District of Wonogiri Regency in the school year of 2013/2014 using gunung game.

This study was a classroom action research (CAR). The research was taken place in two cycles, each of which consisted of planning, acting, observing, and reflecting. The subject of research was the third graders of SD Negeri 2 Sukomangu of Purwantoro Sub District of Wonogiri Regency in the school year of 2013/2014 consisting of 11 students: 6 boys and 5 girls. Techniques of collecting data used were test and measurement of basic jump movement technique and observation on the learning activity process. The data analysis was conducted using descriptive technique based on qualitative analysis.

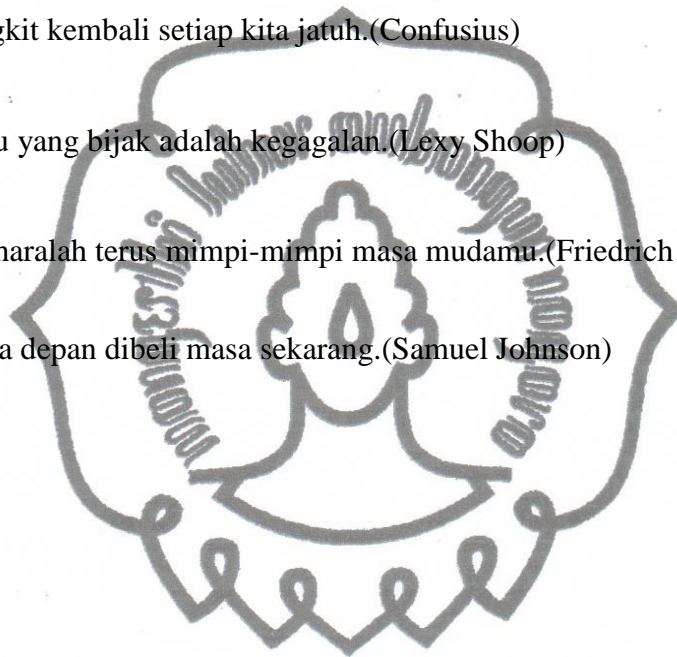
The result of research showed that the use of gunung (mountain-like) game could improve the students' learning outcome of basic jump movement from pre-cycle to cycle 1 and from cycle 1 to cycle 2. From the result of analysis, it could be found that the improvement in cycle 1 belonged to passing category with 6 (54.54%) students passing. In cycle 2 this value increased to 81.81% with 9 students passing. The students' jump ability and learning outcome improved despite less optimality. The implementation of cycle 2 led the students' learning outcome of basic jump movement to improve into the better one and the disqualification occurring during thrusting could be minimized thereby supporting high-quality learning.

The conclusion of research was that the use of gunung game could improve the learning outcome of basic jump movement in Physical Education learning in the third graders of SD Negeri 2 Sukomangu of Purwantoro Sub District of Wonogiri Regency in the school year of 2013/2014.

**Keywords:** learning outcome of basic jump movement, Gunung game.

## MOTTO

- ❖ Hanya mereka yang berani gagal dapat meraih keberhasilan.(Robert F.Kennedy)
- ❖ Kebanggaan kita yang terbesar bukan karena tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kita jatuh.(Confusius)
- ❖ Guru yang bijak adalah kegagalan.(Lexy Shoop)
- ❖ Peliharalah terus mimpi-mimpi masa mudamu.(Friedrich v)
- ❖ Masa depan dibeli masa sekarang.(Samuel Johnson)





## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Ayah (Susilo) dan Ibunda (Sri Mulyani)”

*Terima kasih telah mendidik dan memberikan doa retu dalam setiap aktivitasku serta kasih sayang dengan segala keikhlasan tanpa mengharap balasan..*

❖ “Adikku(Daido Aji N)”

*Terima kasih karena telah memberikan semangat dan keceriaan keluarga di tengah-tengah keseharianku sewaktu berkumpul dirumah.*

❖ Sahabatku (Luli, Budi, Didit, Topan, Julida, Rifa, Glemboh, Hantyan, Niken, Danang, Febri, Nani, Fajar Noviyanto dan Heru) yang selalu memberikan motivasi dan semangat.

❖ “Angkatan transfer 2010 yang sudah aku anggap saudara, rela membantu aku selama ini berkat kalian juga lah aku bersemangat menyelesaikan skripsi ini”

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI PERMAINAN GUNUNGAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 SUKOMANGU KECAMATAN PURWANTORO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN AJARAN 2013/2014”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Progran Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 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. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes, selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepala SD Negeri 2 Sukomangu Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Danang, S.Pd, M.Or, selaku Guru Penjas SD Negeri 2 Sukomangu Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri, yang telah bersedia menjadi kolaborator dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa kelas III SD Negeri 2 Sukomangu Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri tahun ajaran 2013/2014 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Rekan JPOK Yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

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, 15 Desember 2014

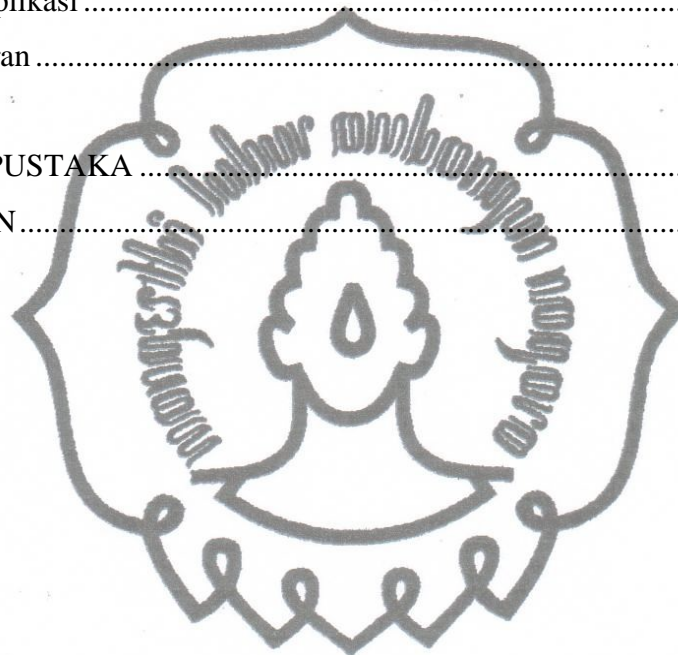
## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 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
1. Hasil Belajar.....	6
a. Pengertian Belajar .....	6
b. Pengertian Hasil Belajar.....	7
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	8
1. Faktor-faktor Internal .....	8

2. Faktor-faktor Ekternal.....	8
2. Lompat .....	9
a. Pengertian Lompat .....	9
b. Prinsip Gerak Dasar Lompat.....	10
c. Pembelajaran Lompat di Sekolah Dasar .....	11
1. Lompat Jauh.....	11
2. Lompat Tinggi.....	11
3. Gerak Dasar.....	12
a. Pengertian Gerak Dasar.....	12
b. Perkembangan Gerak Dasar Usia Sekolah Dasar .....	12
c. Konsep Gerak.....	13
4. Karakteristik Jasmani pada Anak Sekolah Dasar.....	14
a. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	14
5. Bermain .....	15
a. Pengertian Bermain .....	15
b. Bermain Sambil Belajar .....	16
c. Manfaat Bermain Bagi Anak.....	16
6. Penerapan Permainan Gununggung dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat.....	18
a. Permainan Gununggung .....	18
b. Cara Bermain Gununggung .....	19
c. Manfaat Permainan Gununggung .....	20
B. Kerangka Berfikir .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
a. Tempat Penelitian .....	23
b. Waktu Penelitian.....	23
B. Subjek Penelitian .....	24
C. Sumber Data .....	24

D. Uji Validitas Data .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Analisis Data .....	26
G. Indikator Capaian Penelitian .....	26
H. Prosedur Penelitian .....	27
I. Prosedur Penelitian .....	27
1. Rancangan Siklus I .....	27
a. Tahap Perencanaan .....	27
b. Tahap Pelaksanaan .....	28
c. Tahap Pengamatan Tindakan .....	28
d. Tahap Evaluasi (Refleksi) .....	28
2. Rancangan Siklus II .....	28
a. Tahap Perencanaan .....	28
b. Tahap Pelaksanaan .....	29
c. Tahap Pengamatan Tindakan .....	29
d. Tahap Evaluasi (Refleksi) .....	29
<b>BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Pratindakan .....	30
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	31
1. Siklus I .....	32
a. Rencana Tindakan Siklus I .....	32
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I .....	33
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus I .....	35
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus I .....	36
2. Siklus II .....	38
a. Rencana Tindakan Siklus II .....	38
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....	38
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus II .....	41
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II .....	41

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
 BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	46
 DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	49





## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Permainan Gunungan.....	19
2 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	22
3 Permainan Gunungan.....	33
4 Pembelajaran dengan Alat Bantu Kardus.....	34
5 Pembelajaran dengan Alat Ban Bekas.....	34
6 Melompat dan Berputar 180 derajat ditempat.....	35
7 Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siklus1.....	37
8 Permainan Gunungan.....	39
9 Pembelajaran dengan Alat Bantu Kardus.....	39
10 Pembelajaran dengan Alat Ban Bekas.....	40
11 Melompat dan Berputar 180 derajat Ditempat.....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	23
2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data Penelitian.....	25
3 Indikator Capaian.....	26
4 Deskripsi Pratindakan.....	31
5 Deskripsi Pengamatan Hasil Belajar Teknik Gerak Dasar Lompat pada Siklus I.....	37
6 Deskripsi Pengamatan Hasil Belajar Teknik Gerak Dasar Lompat pada Siklus II.....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Silabus Pembelajaran.....	49
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Ke 1.....	53
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Ke 2.....	64
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Ke 1.....	75
5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan Ke 2.....	86
6 Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Gerak Dasar Lompat.....	97
7 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	99
8 Lembar Observasi Aktivitas Siswa pada Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	100
9 Lembar Penilaian Aktivitas Guru pada Pratindakan Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	101
10 Lembar Observasi Penggunaan Alat Pembelajaran pada Pratindakan.....	102
11 Data Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Pratindakan.....	103
12 Lembar Obsevasi Hasil Penilaian Psikomotor Produk Kemampuan Siswa dalam Melakukan Gerak Dasar Lompat pada Pratindakan.....	104
13 Lembar Obsevasi Hasil Penilaian Proses dan Produk Kemampuan Siswa dalam Melakukan Gerak Dasar Lompat pada Pratindakan.....	105
14 Lembar Obsevasi Hasil Penilaian Afektif Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerak Dasar Lompat pada Pratindakan.....	106
15 Lembar Obsevasi Hasil Penilaian Kognitif Kemampuan Siswa dalam Melakukan Gerak Dasar Lompat pada Pratindakan.....	108
16 Hasil Belajar Pra Siklus.....	110
17 Nilai Afektif Siklus .I.....	111
18 Nilai Kognitif Siklus I.....	112
19 Nilai Psikomotor Siklus I.....	113

20	Nilai Hasil Belajar Siklus I.....	114
21	Nilai Afektif Siklus II.....	115
22	Nilai Kognitif Siklus II.....	116
23	Nilai Psikomotor Siklus II.....	117
24	Nilai Hasil Belajar Siklus II.....	118
25	Gambar Penelitian Siklus I.....	119
26	Gambar Penelitian Siklus II.....	120
27	Pengajuan Judul.....	121
28	Validasi.....	122
29	Surat Permohonan Ijin Menyusun Skripsi.....	123
30	Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.....	124
31	Permohonan Ijin Research/Try Out.....	125
32	Surat Keterangan Penelitian.....	126

