

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII B
SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



SKRIPSI

Oleh:

WINARNO

K4613149

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Winarno

NIM : K4613149

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII B SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan di cantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juni 2018

Yang membuat pernyataan



Winarno

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII B
SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2018**

PERSETUJUAN

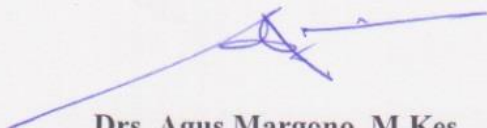
Nama : Winarno

NIM : K4613149

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII B SMP
Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Pembimbing I



Drs. Agus Margono, M.Kes
NIP. 19580822 198403 1 002

Surakarta, Juni 2018
Pembimbing II



Deddy Whinata Kardiyanto, S.Or, M.Pd
NIP. 19840117 200812 1 002

PENGESAHAN

Nama : Winarno

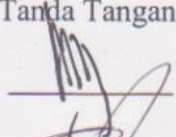
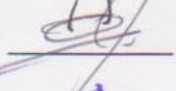


NIM : K4613149

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII B SMP
Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, 7 Juni 2018 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan.

Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Sunardi, M.Kes		6-7-2018
Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or		9-7-2018
Anggota I : Drs. Agus Margono, M.Kes		9-7-2018
Anggota II : Deddy Whinata Kardiyanto, S.Or, M.Pd		10-7-2018

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Juli 2018

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret.



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

NIP. 196110124 198702 1 001

Kepala Program Studi

Penjaskesrek.

Drs. Sunardi, M.Kes

NIP. 19581121 199003 1 004

ABSTRAK

Winarno (K4613149). **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII B SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018**. Skripsi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juni 2018.

Tujuan Penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B SMP Negeri 8 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dan tiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Subjek penelitian siswa kelas VII B yang berjumlah 32 siswa. Sumber data berasal dari siswa, guru, dan peneliti. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut. Pada pra siklus persentase ketuntasan 31,25 % atau 10 siswa, belum tuntas 68,75 % atau 22 siswa. Pada siklus I persentase ketuntasan 46,88 % atau 15 siswa, belum tuntas 53,12 % atau 17 siswa. Sedangkan pada siklus II persentase ketuntasan 81,25 % atau 26 siswa, belum tuntas 18,75 % atau 6 siswa. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok telah tercapai target capaian 80%.

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan; bahwa penerapan metode pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B SMP Negeri 8 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018.

Kata Kunci : Hasil belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Penerapan Metode Pendekatan Bermain.

ABSTRACT

Winarno (K4613149). **IMPROVEMENT EFFORTS OF LEARNING THROUGH LONG JUMP SQUAT STYLE APPROACH TO PLAY IN CLASS VII B SMP NEGERI 8 SURAKARTA IN ACADEMIC YEARS 2017/2018.** Thesis, Faculty of Teacher Education. Sebelas Maret University of Surakarta. June 2018.

The purpose of this research is to improve learning outcomes in the long jump squat style class VII B SMP Negeri 8 Surakarta in academic year 2017/2018.

This study is a classroom action research (PTK) conducted in two cycles, and each cycle consists of 2 meetings. Research subjects of students of class VII B, amounting to 32 students. The data source comes from students, teachers, and researchers. Data collection techniques use tests and observations. Data validity is by using data triangulation technique. Data analysis used qualitative descriptive analysis technique using percentage technique.

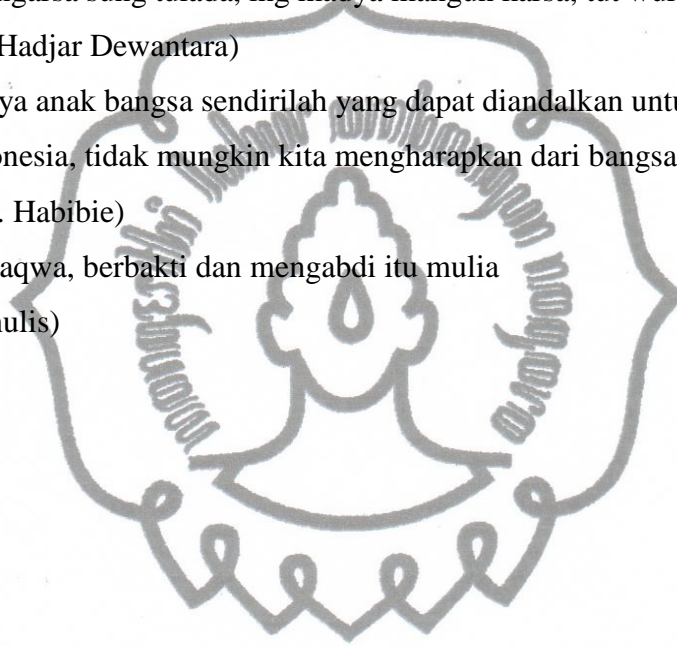
The results of data analysis showed an increase learning outcomes long jump squat style as follows. The percentage of completeness in the pre-cycles is 31.25% or 10 students, unfinished 68.75% or 22 students. The percentage of completeness in the first cycle is 46.88% or 15 students, untargets 53.12% or 17 students. While on the percentage of completeness in the second cycle is 81.25% or 26 students, untargets 18.75% or 6 students. Learning outcomes long jump squat style has reached a target attainment of 80%.

Based on the analysis above it can be concluded; that the application of the method of approach play can improve learning outcomes in the long jump squat style class VII B SMP Negeri 8 Surakarta in academic year 2017/2018.

Keywords: *Learning outcomes, Style Long Jump Squat, Playing Approach Implementation Method.*

MOTTO

- ❖ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
(Terjemahan QS Al-Inshirah 95:5)
- ❖ Bangsa yang besar adalah bangsa yang menghormati jasa pahlawannya.
(Ir. Soekarno)
- ❖ Ing ngarsa sung tulada, ing madya mangun karsa, tut wuri handayani.
(Ki Hadjar Dewantara)
- ❖ Hanya anak bangsa sendirilah yang dapat diandalkan untuk membangun Indonesia, tidak mungkin kita mengharapkan dari bangsa lain.
(B.J. Habibie)
- ❖ Bertaqwa, berbakti dan mengabdikan itu mulia
(Penulis)



PERSEMBAHAN

Segala puji syukurku pada-Mu Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Bapak Sukiman & Ibu Semi Susanti
Yang selalu memberikan kasih sayang, selalu mendoakan, selalu berusaha mengupayakan yang terbaik dan selalu memberikan semangat.
- ❖ Almamater Penjaskesrek FKIP Universitas Sebelas Maret.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga menyusun skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII B SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018”** dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu disampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes., Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agus Margono, M.Kes. selaku pembimbing I dan Deddy Whinata Kardiyanto, S.Or, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Waluyo, S.Pd, M.Or. selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan pengarahan, motivasi, dan bimbingan selama masa perkuliahan.
5. Triad Suparman, S.Pd, M.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 8 Surakarta yang telah memberi kesempatan dan tempat untuk pelaksanaan penelitian.
6. Nur Khasan, S.Pd. selaku guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 8 Surakarta yang telah membantu dengan sepenuh hati dalam pelaksanaan penelitian ini.

7. Siswa kelas VII B SMP Negeri 8 Surakarta yang telah bersedia untuk membantu kelancaran pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.
8. Unit Kegiatan Mahasiswa Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Sebelas Maret, yang memberikan banyak ilmu, pengalaman serta motivasi untuk penulis.
9. Team Atletik Universitas Sebelas Maret, yang memberikan banyak ilmu, pengalaman serta motivasi untuk penulis.
10. Penjaskesrek Angkatan 2013, terima kasih untuk pengalaman, kebersamaan, perjuangan, kerja sama, semangat, senyum dan canda tawa selama masa perkuliahan, semoga sukses semua.
11. Semua pihak dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga semua amal baik tersebut mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dan pengembangan ilmu pada umumnya.

Surakarta, Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Hasil Penelitian	5
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	6
1. Cabang Olahraga Atletik	6
a. Macam-Macam Nomor Lompat	6
2. Lompat Jauh Gaya Jongkok	7
a. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok	7
b. Teknik Dasar Lompat Jauh	7
c. Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh	9
3. Belajar dan Pembelajaran	9
a. Belajar	9
1) Pengertian Belajar	9
2) Tujuan Belajar	11

3) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar.....	13
4) Hasil Belajar.....	15
b. Pembelajaran.....	15
1) Pengertian Pembelajaran.....	15
2) Metode Pembelajaran.....	16
3) Strategi Pembelajaran.....	16
4) Tujuan Pembelajaran.....	16
5) Hasil Pembelajaran.....	17
c. Pendekatan Pembelajaran.....	17
1) Pengertian Pendekatan Pembelajaran.....	17
d. Pendekatan Bermain.....	18
1) Pengertian Pendekatan Bermain.....	18
e. Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain.....	19
1) Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain.....	19
2) Permainan Loncat Katak.....	19
3) Permainan Lompat Kardus.....	20
4) Permainan Lari Melewati Ban.....	21
5) Permainan Bola Gantung.....	22
B. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
1. Tempat Penelitian.....	25
2. Waktu Penelitian.....	25
B. Subjek Penelitian.....	26
C. Data Dan Sumber Penelitian.....	26
D. Pengumpulan Data.....	26
E. Uji Validitas Data.....	27
F. Analisis Data.....	28
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	29
H. Prosedur Penelitian.....	29

I. Proses Penelitian.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	34
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	37
1. Siklus I.....	37
a. Rencana Tindakan Siklus I.....	37
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	38
c. Observasi dan Interpretasi Siklus I.....	43
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus I.....	46
e. Deskripsi Data Tindakan Siklus I.....	48
2. Siklus II.....	49
a. Rencana Tindakan Siklus II.....	49
b. Pelaksanaa Tindakan Siklus II.....	50
c. Observasi dan Interpretasi Siklus II.....	55
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II.....	57
e. Deskripsi Data Tindakan Siklus II.....	58
C. Rekapitulasi Hasil Tindakan Antar Siklus.....	60
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rencana Penelitian Tindakan Kelas.....	25
Tabel 2. Pengumpulan Data.....	27
Tabel 3. Persentase Target Capaian.....	29
Tabel 4. Deskripsi Data Awal Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	35
Tabel 5. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.....	48
Tabel 6. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	59
Tabel 7. Presentase Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Hasil Tindakan Antar Siklus.....	60
Tabel 8. Presentase Pencapaian Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
Gambar 2. Permainan Loncat Katak.....	20
Gambar 3. Permainan Lompat Kardus.....	21
Gambar 4. Permainan Lari Melewati Ban.....	21
Gambar 5. Permainan Bola Gantung.....	22
Gambar 6. Alur Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 7. Alur Tahapan Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas.....	31
Gambar 8. Diagram Batang Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.....	49
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	59
Gambar 11. Diagram Batang Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Data Awal dan Tiap Siklus.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Silabus Pembelajaran SMP kelas VII.....	69
Lampiran 2. Data Awal Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	75
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	77
Lampiran 4. Nilai Psikomotor Siklus I (Penilai I).....	104
Lampiran 5. Nilai Psikomotor Siklus I (Penilai II).....	105
Lampiran 6. Nilai Psikomotor Siklus I (Penilai III).....	106
Lampiran 7. Nilai Psikomotor Siklus I (I, II & III).....	107
Lampiran 8. Nilai Kognitif Siklus I.....	108
Lampiran 9. Rekapitulasi Siklus I.....	109
Lampiran 10. Jurnal Sikap Spiritual dan Sikap Sosial Siklus I.....	111
Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.....	112
Lampiran 12. Nilai Psikomotor Siklus II (Penilai I).....	140
Lampiran 13. Nilai Psikomotor Siklus II (Penilai II).....	141
Lampiran 14. Nilai Psikomotor Siklus II (Penilai III).....	142
Lampiran 15. Nilai Psikomotor Siklus II (Penilai I, II & III).....	143
Lampiran 16. Nilai Kognitif Siklus II.....	144
Lampiran 17. Rekapitulasi Siklus II.....	145
Lampiran 18. Jurnal Sikap Spiritual dan Sikap Sosial Siklus II.....	147
Lampiran 19. Lembar Observasi Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	148
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	149
Lampiran 21. Pengajuan Judul Skripsi.....	151
Lampiran 22. Validasi Proposal Skripsi.....	152
Lampiran 23. Surat Izin Penyusunan Skripsi.....	153
Lampiran 24. Surat Permohonan Izin dari Rektorat.....	154
Lampiran 25. Surat Permohonan Izin Penelitian Instansi.....	155
Lampiran 26. Surat Keterangan Penelitian dari Instansi.....	156