

UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN  
LONCAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN MEDIA BANTU  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI ADILUHUR  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013



OLEH:  
SUYATNO  
NIM: X4711382

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2013

UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN  
LONCAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN MEDIA BANTU  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI ADILUHUR  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013



Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu 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

2013

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suyatno  
NIM : X4711382  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI ADILUHUR TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** 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, Juli 2013

Yang membuat pernyataan



Suyatno

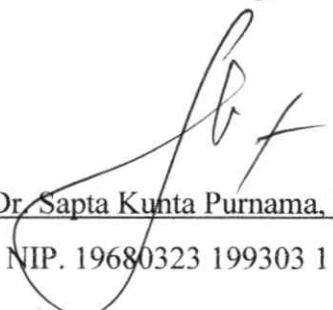
## PERSETUJUAN

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

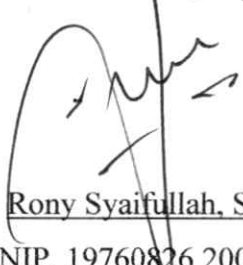


Surakarta, Juli 2013

Pembimbing I

  
Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd  
NIP. 19680323 199303 1 012

Pembimbing II

  
Rony Syaifullah, S.Pd.M.Pd  
NIP. 19760826 200212 1 002

## 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 : Sabtu

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Waluyo, M.Or

Sekretaris : Haris Nugroho, S.Pd., M.Or

Anggota I : Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd

Anggota II : Rony Syaifullah, S.Pd.M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta



Prof. Dr. H. M. FURQON HIDAYATULLAH, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001



## ABSTRAK

Suyatno. **UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI ADILUHUR TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta Juli 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat melalui pendekatan bermain dan media bantu pada siswa kelas V SD Negeri Adiluhur Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Adiluhur Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 32 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan wawancara. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dan media bantu dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa dari pratindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan belum menggunakan pendekatan bermain dan media bantu sehingga minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa masih rendah yaitu hanya 31,25 % (10 siswa). Peningkatan terjadi pada siklus I. Minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa meningkat menjadi 59,38 % (19 siswa). Pelaksanaan siklus II menyebabkan minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa meningkat menjadi 93,75 % (30 siswa) sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dan media bantu meningkatkan minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa Kelas V SD Negeri Adiluhur Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci: pendekatan bermain, media bantu, minat belajar, keaktifan siswa, penguasaan gerak dasar lompat dan loncat

## MOTTO

- Jalan yang mulus tidak akan melahirkan sopir yang andal  
Langit yang terang tidak akan melahirkan pilot yang gesit  
Laut yang tenang tidak akan melahirkan pelaut yang tangguh  
Maka, jadilah orang yang kuat dan cerdas dalam menghadapi hambatan
- Pada saat sebuah pintu sukses tertutup,  
pintu sukses yang lain akan segera terbuka.  
Maka, janganlah terlampau lama terpaku di depan pintu yang tertutup  
sehingga lupa melihat pintu sukses yang telah terbuka (**Watik M.**)
- Kompromi bukanlah sesuatu untuk mencari kesamaan,  
tetapi untuk menghargai segala perbedaan.  
Kebersamaan bukan di dasari oleh sifat yang sama,  
melainkan dilandasi toleransi terhadap hal yang berbeda.
- Jika kita saling bertukar uang satu lembar seribuan,  
masing-masing mendapat satu lembar seribuan.  
Jika kita saling bertukar satu pemikiran,  
masing-masing mendapat dua pemikiran.

## PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya tulis ini untuk:

- Istri dan anak-anaku tercinta, kasih sayang dan dukungannya memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
- Rekan-rekan PPKHB seluruhnya yang telah memberikan dorongan dan nasehat yang sangat berarti bagiku.
- Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dengan setulus hati demi tercapainya segala tujuan.
- Universitas Sebelas Maret Surakarta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tercinta yang telah memberikan segala ilmu yang kubutuhkan demi memajukan pendidikan di negeri ini.



## KATA PENGANTAR

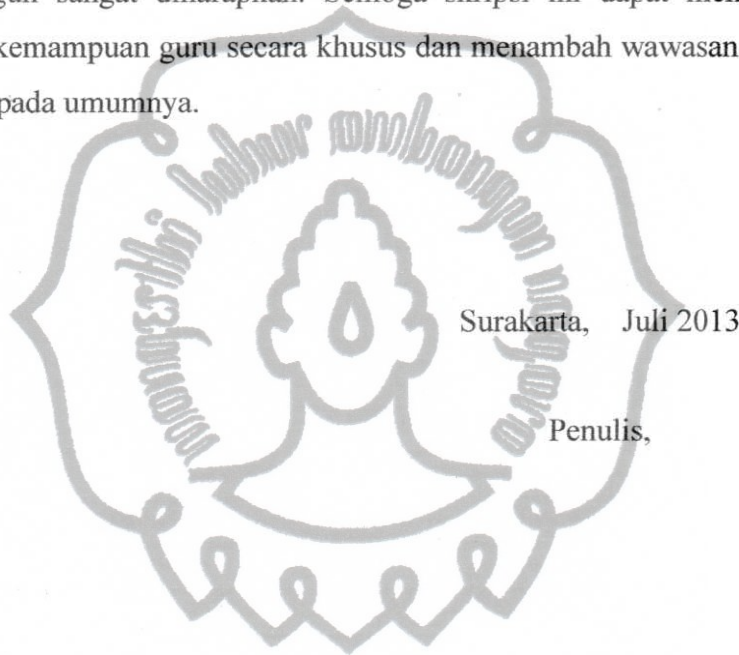
Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI ADILUHUR TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan 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. Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Mulyono, MM Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Waluyo, S.Pd., M.Or Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
5. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd Pembimbing I yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Rony Syaifullah, S.Pd.M.Pd Pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Marsigit, A.Ma. Kepala Sekolah Dasar Negeri Adiluhur Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen.
8. Bapak serta Ibu guru SD Negeri Adiluhur Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen.

9. Siswa-siswi Kelas V SD Negeri Adiluhur Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen.
10. Rekan-rekan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
11. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan kemampuan guru secara khusus dan menambah wawasan dalam dunia pendidikan pada umumnya.



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 BAB I PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Hasil Penelitian .....	4
 BAB II LANDASAN TEORI .....	 5
A. Tinjauan Pustaka .....	5
B. Kerangka Berpikir .....	12
 BAB III METODE PENELITIAN .....	 14
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	14
B. Subjek Penelitian .....	15
C. Data dan Sumber Data .....	15
D. Pengumpulan Data .....	16
E. Uji Validitas Data .....	16

F. Analisis Data .....	17
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	17
H. Prosedur Penelitian .....	18
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN .....	26
A. Deskripsi Pratindakan .....	26
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	26
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	29
D. Pembahasan .....	30
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	33
A. Simpulan .....	33
B. Implikasi .....	33
C. Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	15
2. Indikator Kinerja Penelitian .....	18
3. Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Pratindakan	26
4. Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siklus I ...	27
5. Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siklus II ...	28





## DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Melompat dengan Tumpuan Satu Kaki .....	7
2. Melompat dengan Tumpuan Dua Kaki.....	7
3. Melompat dan Meloncat dengan Media Ban Bekas .....	12
4. Melompat dan Meloncat dengan Media Bilah Bambu .....	12
5. Bagan Kerangka Berpikir .....	13
6. Daur Penelitian Tindakan Kelas .....	19
7. Peningkatan Persentase Ketuntasan Belajar Siswa .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:	Halaman
1. Silabus .....	36
2. RPP Siklus I .....	37
3. RPP Siklus II .....	47
4. Instrumen Penilaian Praktek Pembelajaran .....	57
5. Lembar Observasi Aktifitas Belajar Siswa .....	59
6. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa .....	61
7. Nilai Hasil Tes Pratindakan .....	62
8. Nilai Hasil Tes Siklus I .....	63
9. Nilai Hasil Tes Siklus II .....	64
10. Foto-Foto Kegiatan Penelitian .....	65
11. Surat Izin Penelitian .....	72
12. Surat Keterangan .....	73