

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



Disusun oleh:

SUYATNO

NIM: X4711382

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

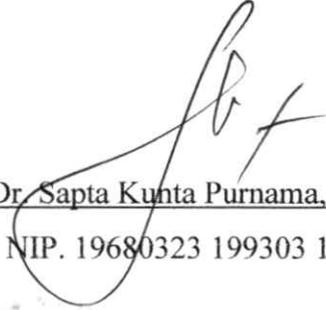
PERSETUJUAN

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

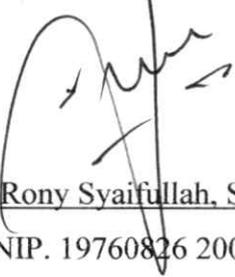


Surakarta, Juli 2013

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.

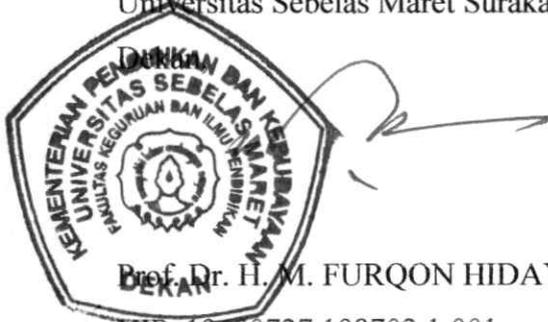
Pada hari : Sabtu

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

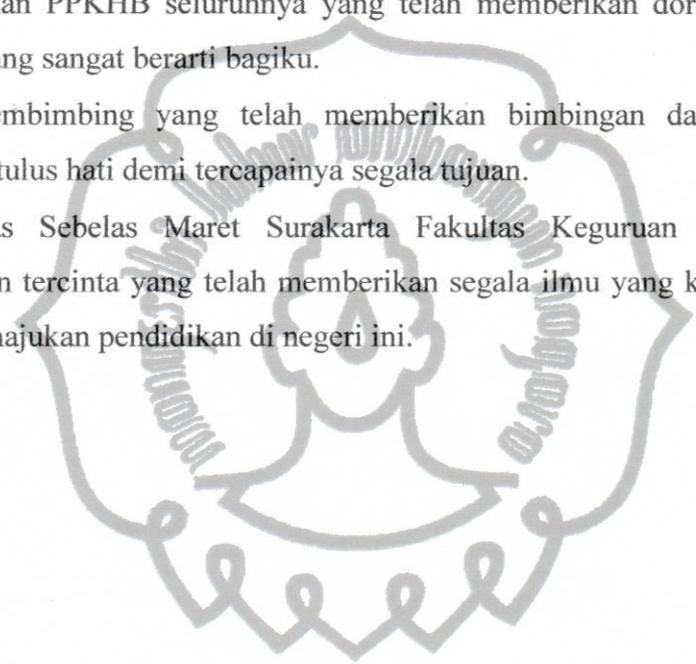
MOTTO

- 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

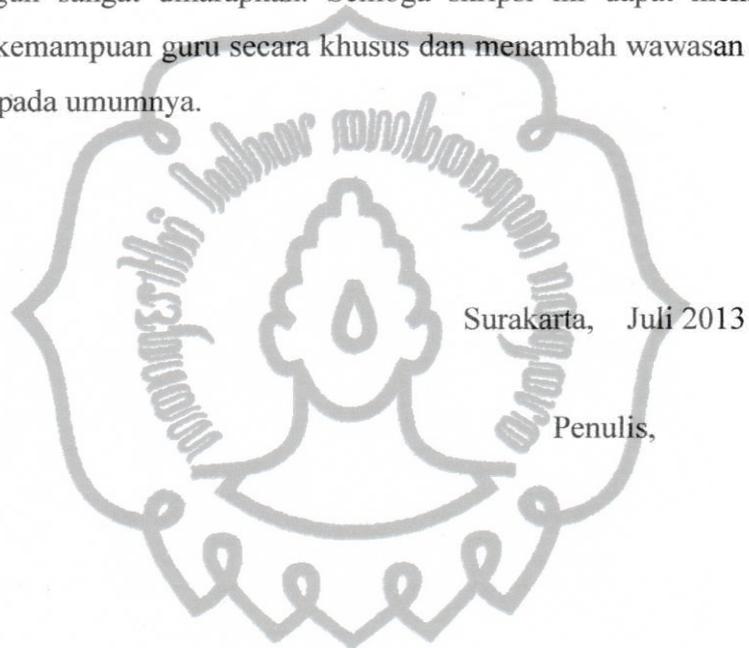
Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN MEDIA BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI ADILUHUR TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**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

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.

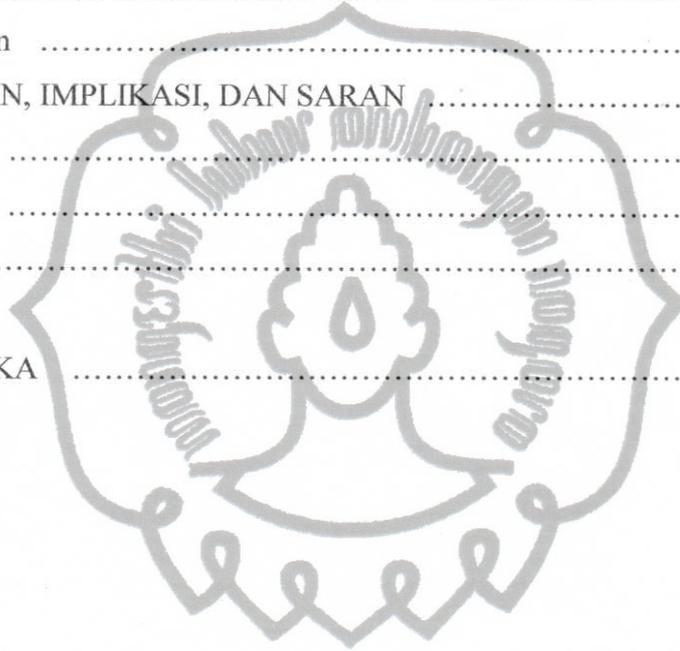
Skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan kemampuan guru secara khusus dan menambah wawasan dalam dunia pendidikan pada umumnya.



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