

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 2 GOLANTEPUS MEJOBOKUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh:

**ENDANG SUSIARTI**

**X4711509**

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

**Juli 2013**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endang Susiarti  
NIM : X4711509  
Jurusan/Program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Penerapan Pendekatan Bermain Lompat Untuk Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Golantepus Mejobo Kudus 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2013

Yang membuat pernyataan



Endang Susiarti

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH  
SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 2 GOLANTEPUS MEJOBOKO KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Pendidikan Jasmani dan Olahraga Jurusan Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

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

**Juli 2013**

**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

Drs. Sarwono, MS

NIP 19600614 198603 1 002

Pembimbing II

Dra. Ismaryati, M.Kes

NIP 19630505 198903 2 001

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Sabtu

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Dr. Agus Kristiyanto, M. Pd

Sekretaris : dr. Intan Surya Ellyas, M. Or

Anggota I : Drs. Sarwono, M.S

Anggota II : Dra. Ismaryati, M. Kes

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



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



## ABSTRAK

Endang Susiarti. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS IV SDN 2 GOLANTEPUS MEJOBOKUDUS TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD 2 Golantepus Mejoko Kudus dengan penerapan pendekatan bermain lompat.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SDN 2 Golantepus Mejoko Kudus yang berjumlah 20 siswa. Sumber data berasal dari guru dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik analisis komparatif dan deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian adalah model yang saling berkaitan. Kemampuan lompatan, pengetahuan, dan tingkat kepuasan siswa berasal dari sumber data siswa. Keaktifan siswa dan keaktifan guru berasal dari sumber data peristiwa. Dan pelaksanaan bermain lompat berasal dari peristiwa selama berlangsungnya pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan pendekatan bermain lompat dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh dari siklus 1, yaitu bermain lompat ceria 1, lompat ceria 2, lompat ceria 2, dan lompat ceria 4 ke siklus 2. Peningkatan terjadi pada siklus 1 walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus 2, yaitu lompat dansa, lompat karet jongkok, lompat karet melingkar, dan lompat bak pasir menjadikan kemampuan lompat jauh menjadi baik dan meningkat menjadi tinggi sehingga pembelajaran yang berkualitas dan menyenangkan. Hasil penelitian terdiri atas tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Simpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain lompat dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dalam pembelajaran lompat jauh siswa kelas IV SDN 2 Golantepus Mejoko Kudus.

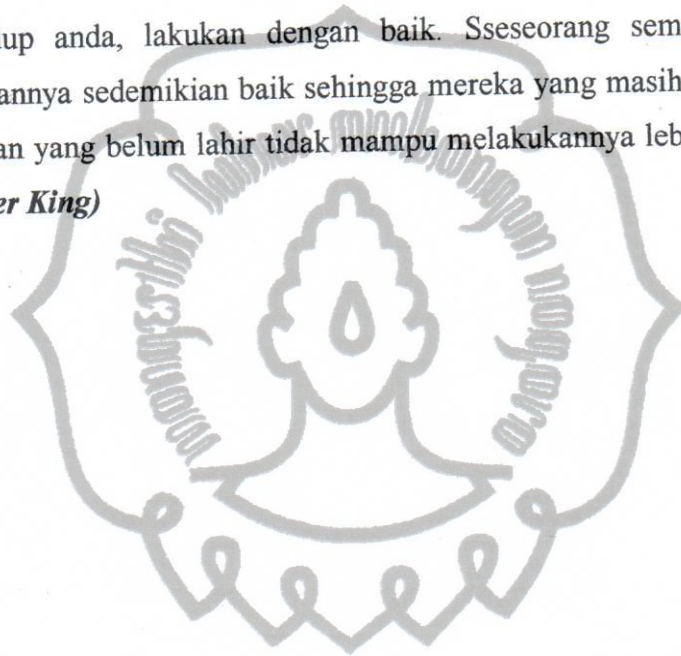
**Kata Kunci:** Pendekatan bermain lompat, kemampuan lompat jauh

## MOTTO

- ❖ Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan, tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran.

*(James Thurber)*

- ❖ Apapun tugas hidup anda, lakukan dengan baik. Seseorang semestinya melakukan pekerjaannya sedemikian baik sehingga mereka yang masih hidup, yang sudah mati dan yang belum lahir tidak mampu melakukannya lebih baik lagi. *(Martin Luther King)*



## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

❖ SD Negeri 2 Golantepus Mejobo Kudus

❖ Suami dan anakku tercinta,

Segalanya bagiku

❖ Bapak dan Ibuku,

Kasihmu sepanjang jalanku

❖ Bapak dan Ibu Mertuaku,

Doa dan restumu adalah api semangat hidupku

❖ FKIP Universitas Sebelas Maret, almamater tercinta kampus tempatku  
mengasah dan mempertajam wawasan keilmuan



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat-Nya kepada kita semua sehingga Penelitian Tindakan Kelas dapat terselesaikan guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama penyusunan penelitian, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penyusunan Penelitian Tindakan Kelas.
2. Drs. Agus Margono, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan persetujuan penulisan Penelitian Tindakan Kelas.
3. Drs. Sunardi, M.Kes, Ketua Program Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar (PPKHB) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Drs. Sarwono, MS., selaku Pembimbing I dan Dra. Ismaryanti, M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan lancar
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar (PPKHB) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan.
6. Kusno, S.Pd., selaku kepala sekolah SD Negeri 2 Golantepus Mejobo Kudus yang telah memberikan izin terlaksananya penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa UNS Surakarta yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara moril maupun spiritual demi terselesaikannya Penelitian Tindakan Kelas tersebut di atas.

Penelitian Tindakan Kelas telah diusahakan sebaik-baiknya, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan penelitian. Semoga penelitian yang telah disusun dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, 20 Juni 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

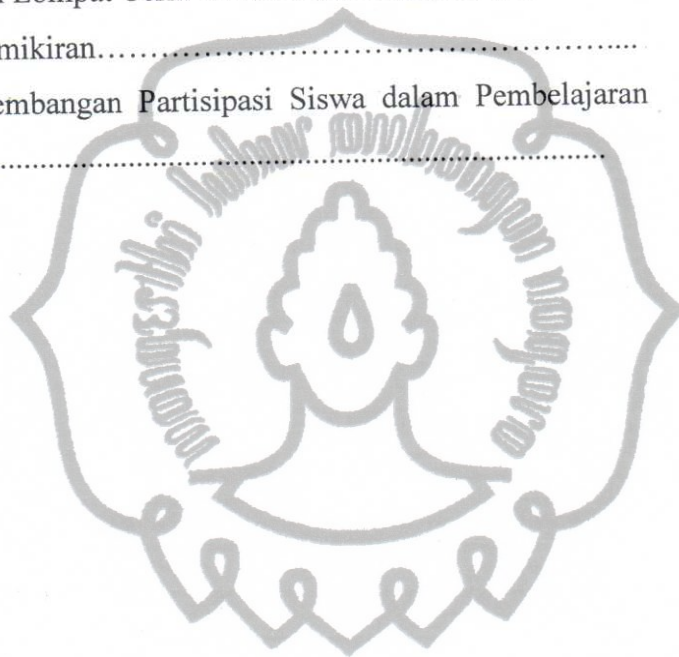
|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL.....  | i       |
| HALAMAN PERNYATAAN.....   | ii      |
| HALAMAN PENGAJUAN.....  | iii     |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....  | iv      |
| HALAMAN PENGESAHAN.....   | v       |
| HALAMAN ABSTRAK.....  | vi      |
| HALAMAN MOTTO.....  | vii     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....  | viii    |
| KATA PENGANTAR.....   | ix      |
| DAFTAR ISI.....   | xi      |
| DAFTAR GAMBAR.....  | xiii    |
| DAFTAR TABEL.....   | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xv      |
| <br>BAB I PENDAHULUAN.....  | <br>1   |
| A. Latar Belakang Masalah.....  | 1       |
| B. Rumusan Masalah.....   | 2       |
| C. Tujuan Penelitian.....   | 2       |
| D. Manfaat Penelitian.....  | 3       |
| <br>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....  | <br>4   |
| A. Kajian Pustaka.....  | 4       |
| 1. Tinjauan Bermain.....  | 4       |
| 2. Tinjauan Lompat Jauh.....  | 7       |
| 3. Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Penerapan<br>Pendekatan Bermain Lompat..... | 10      |
| B. Kerangka Berpikir.....   | 12      |

|                     |  |         |
|---------------------|--|---------|
| BAB III             | METODOLOGI PENELITIAN.....                   | 15      |
| A.                  | Tempat dan Waktu Penelitian.....             | 15      |
| B.                  | Sumber Penelitian.....                       | 16      |
| C.                  | Data dan Sumber Data.....                    | 16      |
| D.                  | Teknik Pengumpulan Data.....                 | 16      |
| E.                  | Uji Validitas Data.....                      | Halaman |
| F.                  | Teknik Analisis Data.....                    | 19      |
| G.                  | Prosedur Penelitian.....                     | 19      |
| 1.                  | Rancangan Siklus I.....                      | 20      |
| a.                  | Tahap Perencanaan.....                       | 20      |
| b.                  | Tahap Pelaksanaan.....                       | 20      |
| c.                  | Tahap Pengamatan.....                        | 21      |
| d.                  | Tahap Refleksi.....                          | 21      |
| 2.                  | Rancangan Siklus II.....                     | 22      |
| a.                  | Tahap Perencanaan.....                       | 22      |
| b.                  | Tahap Pelaksanaan.....                       | 22      |
| c.                  | Tahap Pengamatan.....                        | 23      |
| d.                  | Tahap Refleksi.....                          | 23      |
| H.                  | Indikator Capaian Penelitian.....            | 23      |
| BAB IV              | HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....           | 25      |
| A.                  | Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....    | 25      |
| B.                  | Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus..... | 26      |
| C.                  | Pembahasan .....                             | 28      |
| BAB V               | SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....          | 30      |
| A.                  | Simpulan.....                                | 30      |
| B.                  | Implikasi.....                               | 30      |
| C.                  | Saran.....                                   | 31      |
| DAFTAR PUSTAKA..... |  | 32      |
| LAMPIRAN.....       |  | 33      |



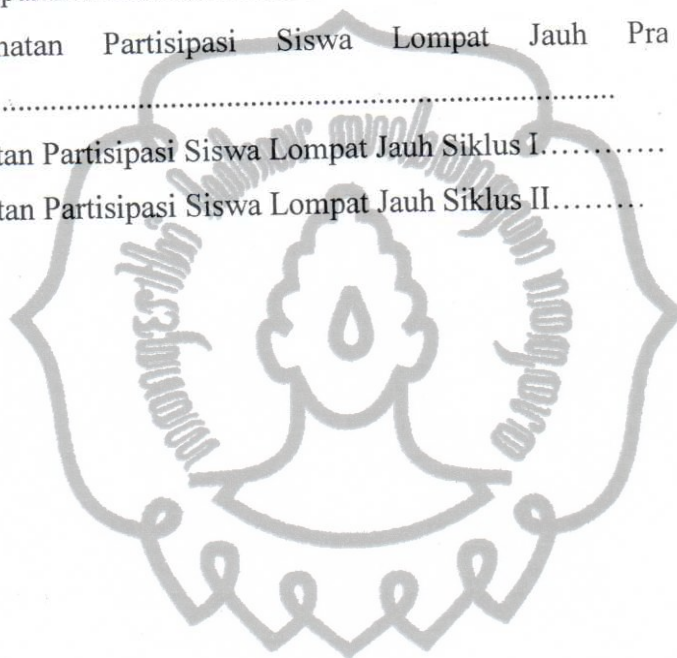
## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Pembelajaran Lompat Ceria I.....  | 11      |
| 2. Pembelajaran Lompat Ceria II.....   | 11      |
| 3. Pembelajaran Lompat Ceria III.....  | 12      |
| 4. Pembelajaran Lompat Ceria IV.....   | 12      |
| 5. Kerangka Pemikiran.....   | 13      |
| 6. Grafik Perkembangan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh..... | 29      |



## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....         | 15      |
| 2. Data, Teknik Pengumpulan dan Pengumpulan Data.....                 | 17      |
| 3. Lembar Observasi Penelitian Tindakan kelas.....                    | 18      |
| 4. Indikator Pencapaian Penelitian.....                               | 24      |
| 5. Hasil Pengamatan Partisipasi Siswa Lompat Jauh Pra Penelitian..... | 25      |
| 6. Hasil Pengamatan Partisipasi Siswa Lompat Jauh Siklus I.....       | 26      |
| 7. Hasil Pengamatan Partisipasi Siswa Lompat Jauh Siklus II.....      | 27      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Silabus Pembelajaran Kelas IV.....                       | 34      |
| 2. Lembar Observasi Keaktifan Siswa Siklus I.....           | 35      |
| 3. Lembar Observasi Keaktifan Siswa Siklus II.....          | 36      |
| 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....           | 37      |
| 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....          | 49      |
| 6. Daftar Nama Siswa .....                                  | 65      |
| 7. Daftar Nama Siswa.....                                   | 66      |
| 8. Lembar Penilaian Siklus I.....                           | 67      |
| 9. Lembar Penilaian Siklus II.....                          | 73      |
| 10. Lembar Observasi Kartu Ceria Siklus I.....              | 79      |
| 11. Lembar Observasi Kartu Ceria Siklus II.....             | 80      |
| 12. Lembar Observasi Aktifitas Belajar Siswa Siklus I.....  | 81      |
| 13. Lembar Observasi Aktifitas Belajar Siswa Siklus II..... | 83      |
| 14. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Siklus I.....   | 85      |
| 15. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Siklus II.....  | 86      |
| 16. Foto Pembelajaran.....                                  | 87      |
| 17. Surat Ijin Penelitian.....                              | 94      |
| 18. Surat Keterangan Penelitian.....                        | 95      |