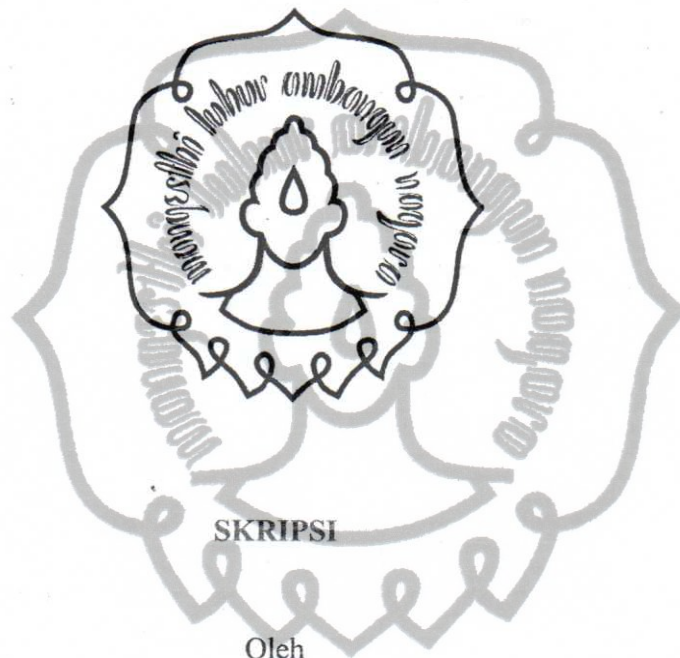


**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS V  
SD 1 GLAGAHWARU KEC. UNDAAN KAB. KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



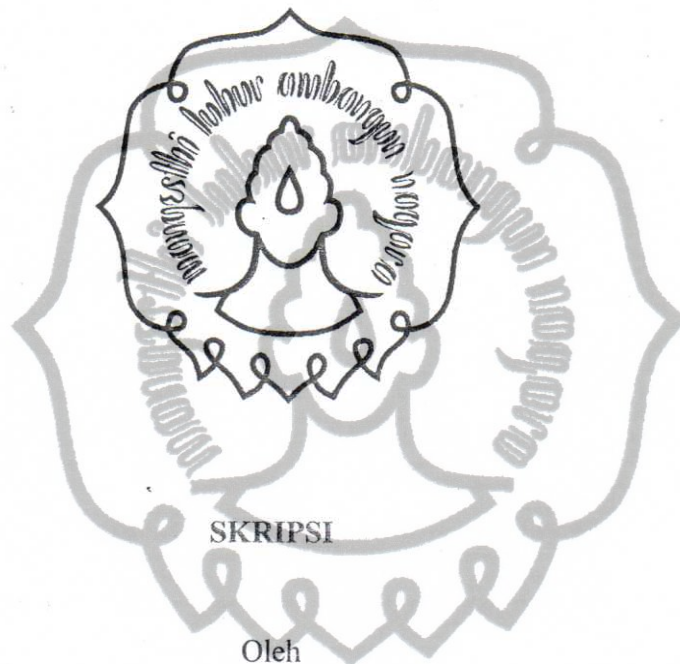
Oleh

**JOKO MULYONO**

**X4711512**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
JULI 2013**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS V  
SD 1 GLAGAHWARU KEC. UNDAAN KAB. KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh

**JOKO MULYONO**  
**X4711512**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
JULI 2013**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **JokoMulyono**

NIM : X4711512

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS V  
SD 1 GLAGAHWARU KEC. UNDAAN KAB. KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah di sebutkan dalam teks yang tercantum dalam Daftar Pustaka.

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

Surakarta, ..... Juli 2013

METERAI  
TEMPEL

PAJAK PENYANGKUT BANGSA

TGL:

51F84ABF59025569

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

Yang membuat pernyataan

  
**JokoMulyono**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS V  
SD 1 GLAGAHWARU KEC. UNDAAN KAB. KUDUS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh

**JOKO MULYONO**

X4711512

**SKRIPSI**

Ditulis dan 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  
JULI 2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2013

Pembimbing I

Slamet Riyadi, S.Pd, M.Or.  
NIP 19701102 200501 1 002

Pembimbing II

Rumi Iqbal Doewes, S.Pd, M.Or.  
NIP 19860305 201012 1 005



**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

Panda Tangan

Ketua : Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes

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

Anggota I : Slamet Riyadi, S.Pd, M.Or.

Anggota II : Rumi Iqbal Doewes, 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

## ABSTRAK

Joko Mulyono : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SD 1 GLAGAHWARU KEC. UNDAAN KAB. KUDUS TAHUN PELAJARAN 2012/2013, SURAKARTA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET, JULI 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan bentuk permainan sebagai sebuah pendekatan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada peserta didik kelas V SD 1 Glagahwaru Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subyek dalam Penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD 1 Glagahwaru Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 22 peserta didik yang terdiri dari 19 peserta didik putra dan 3 peserta didik putri. Sumber data hasil belajar kemampuan lompat jauh didapat dari guru dan peserta didik. Teknik pengumpulan data melalui lembar observasi dan dokumentasi, yang digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran kemampuan lompat jauh melalui pendekatan permainan. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan analisis kritis. Prosedur penelitian yang digunakan adalah model siklus (daur).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar pada materi lompat jauh. Hal ini terlihat dari perkembangan data yang di dapat dari kondisi siklus awal (pra siklus) ke Siklus I dan dari Siklus I ke Siklus II. Peningkatan secara signifikan terlihat dari data baik pada aspek kognitif maupun psikomotor. Pada aspek afektif terdapat 14 peserta didik atau 64% yang tuntas pada kondisi awal menjadi 17 peserta didik 77% pada siklus I dan 20 peserta didik atau 91% pada Siklus II. Pada aspek kognitif menunjukkan bahwa dari 22 peserta didik, terdapat 11 peserta didik atau 50% peserta didik yang tuntas belajar pada siklus awal menjadi 17 peserta didik atau 77% pada Siklus I kemudian meningkat lagi menjadi 20 peserta didik atau 91% yang tuntas belajar. Sedangkan pada aspek psikomotor terdapat 10 peserta didik atau 45% pada kondisi awal meningkat menjadi 17 peserta didik atau 77% pada siklus I dan 19 peserta didik atau 86% peserta didik yang tuntas pada akhir siklus II. Adapun prosentase peningkatan hasil belajar secara keseluruhan meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor dari 22 siswa kelas V adalah sebesar 55 % pada Siklus Awal, kemudian meningkat menjadi 70% pada Siklus I dan pada Siklus II tingkat ketuntasan belajar mencapai 85%.

Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil belajar materi lompat jauh pada peserta didik kelas V SD 1 Glagahwaru Tahun Pelajaran 2012/2013

**Kata kunci :** lompat jauh, pendekatan permainan

## MOTTO

- Guru terbaik bukanlah yang bisa menjelaskan materi, Guru terbaik adalah guru yang bisa memberikan tantangan kepada murid-muridnya, agar bisa menjelaskan sendiri.

(Ralph Marstone)

- Meskipun peluang sudah mengetuk pintu, seseorang harus tetap berdiri untuk membuka pintu

- Orang yang pesimis selalu melihat kesulitan dalam setiap peluang,  
Sedang orang yang optimis selalu melihat peluang dalam setiap kesulitan.

(Winston Churchill)

- Sebaik-baik manusia adalah orang yang bermanfaat bagi orang lain.

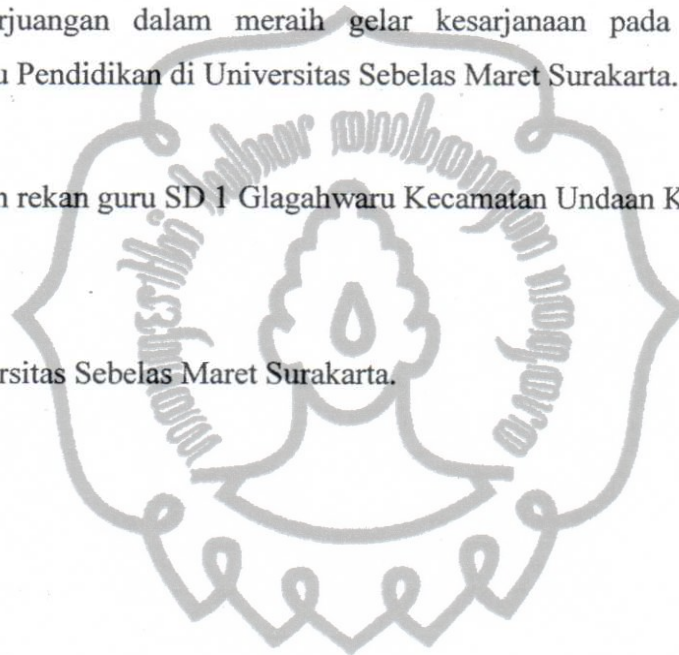
(Hadist)



## PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukur pada Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Bapak dan Ibu tercinta.
2. Anak-anakku di rumah.
3. Rekan-rekan seperjuangan dalam meraih gelar kesarjanaan pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Kepala Sekolah dan rekan guru SD 1 Glagahwaru Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus.
5. Almamater Universitas Sebelas Maret Surakarta.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun proposal Penelitian Tindakan Sekolah dengan judul ” Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas V SD 1 Glagahwaru Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013” dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini diakui masih banyak dihadapkan berbagai hambatan karena keterbatasan waktu, pengetahuan serta pengalaman peneliti. Namun berkat semangat dan dorongan berbagai pihak, Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti 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
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Slamet Riyadi. S,Pd. M,OR sebagai pembimbing I yang dengan senang hati memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Rumi Iqbal Doewes,S.Pd.M.OR sebagai pembimbing II yang dengan senang hati memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak ibu Dosen FKIP PJKR Universitas Sebelas Maret Surakarta yang secara tulus memberikan motivasi dan masukan-masukan dalam penelitian ini.
7. Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin serta Dewan Guru SD 1 Glagahwaru yang dengan senang hati memberikan berbagai bantuan dalam penelitian ini.
8. Semua pihak yang membantu atas selesainya penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadaribahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian dapat bermanfaat bagi pengembangan dunia pendidikan.

Surakarta, ..... Juli 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

Halaman.

JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
PENGAJUAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	5
B. Deskripsi Teori .....	8
C. Kerangka Berpikir .....	10
D. Hipotesis Tindakan .....	11
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Setting Penelitian.....	12
B. Subjek Penelitian.....	13
C. Sumber Data .....	13



D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	13
E. Analisa Data.....	14
F. Prosedur Penelitian .....	15
G. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ).....	17
H. Proses Penelitian.....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	30
1. Deskripsi Kondisi Pra Siklus .....	33
2. Deskripsi Siklus I .....	36
3. Deskripsi Siklus II .....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47
1. Hasil Belajar .....	47
2. Hasil Observasi .....	49
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	52
B. Implikasi .....	52
C. Saran .....	53
Daftar Pustaka .....	54
Lampiran .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tolakan .....	7
2. Gerakan melayang di Udara .....	7
3. Teknik Saat Pendaratan .....	8
4. Pelaksanaan Tindakan siklus.....	16
5. Skema permainan lompat kardus .....	19
6. Skema permainan lompat petak .....	20
7. Skema permainan lompat punggung .....	21
8. Teknik mengambil tolakan .....	22
9. Teknik Saat melayang di udara .....	23
10. Posisi Badan pada Gaya Jongkok .....	23
11. Posisi Badan pada Gaya Menggantungkan Di Udara .....	24
12. Posisi Badan pada Gaya Berjalan di Udara .....	24
13. Skema permainan lompat box/kardus .....	26
14. Skema permainan lompat ban .....	26
15. Teknik mendarat .....	28
16. Skema tahapan gerakan lompat jauh .....	28
17. Diagram Distribusi Nilai Hasil Belajar Pra Siklus .....	34
18. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Pra Siklus .....	35
19. Diagram Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus I .....	40
20. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I .....	41
21. Diagram Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus II .....	45
22. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II .....	46
23. Rekapitulasi Perolehan Nilai dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II ...	48

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan penelitian dan Jenis Kegiatan .....	12
2. Teknik Alat Pengumpul Data .....	14
3. Indikator Dan Target Capaian .....	18
4. Distribusi Nilai Hasil Belajar Pra Siklus .....	33
5. Distribusi Ketuntasan Hasil Belajar Pra Siklus .....	35
6. Hasil Observasi Praktik Pembelajaran Siklus I .....	37
7. Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus I .....	39
8. Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I .....	41
9. Hasil Observasi Praktik Pembelajaran Siklus II .....	43
10. Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus II .....	45
11. Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II .....	46
12. Rekapitulasi Nilai Rata-rata .....	47
13. Hasil Observasi Guru dan peserta didik siklus 1 dan II .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar SiswaKelas V SD 1 Glagahwaru .....	55
2. RPP Siklus I .....	57
3. RPP Siklus II.....	75
4. Instrumen Penilaian RPP Siklus Awal .....	94
5. Instrumen Penilaian RPP Siklus I .....	95
6. Instrumen Penilaian RPP Siklus II .....	96
7. Instrumen Penilaian Praktik Pembelajaran Siklus Awal .....	97
8. Instrumen Penilaian Praktik Pembelajaran Siklus I .....	99
9. Instrumen Penilaian Praktik Pembelajaran Siklus II .....	101
10. Lembar Penilaian Afektif Siklus Awal .....	103
11. Lembar Penilaian Kognitif Siklus Awal .....	104
12. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus Awal .....	105
13. Rekapitulasi Perolehan Nilai Praktek Pra Siklus.....	106
14. Lembar Penilaian Afektif Siklus I .....	107
15. Lembar Penilaian Kognitif Siklus I .....	108
16. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I .....	109
17. Rekapitulasi Perolehan Nilai Praktek Siklus 1.....	110
18. Lembar Penilaian Afektif Siklus II .....	111
19. Lembar Penilaian Kognitif Siklus II .....	112
20. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II .....	113
21. Rekapitulasi Perolehan Nilai Praktek Siklus II .....	114
22. Foto/Dokumentasi Penelitian Siklus 1 .....	115
23. Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Penyusunan Skripsi .....	122
24. Surat Keterangan dari Kepala SD 1 Glagahwaru .....	123