

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
PAGERBARANG 02 KECAMATAN PAGERBARANG
KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011 / 2012**



Oleh:
SUTEJO
NIM : X4711152

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
PAGERBARANG 02 KECAMATAN PAGERBARANG
KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011 / 2012**



**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
Juli 2012**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sutejo
NIM : X4711152
Jurusan/Program Studi : Penjas Kesrek / PPKHB

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAGERBARANG 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011 / 2012”**. 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 menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

SUTEJO

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juli 2012

Dosen Pembimbing I

Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 19620518 198702 1 001

Dosen Pembimbing II

Slamet Widodo, S.Pd.M.Or
NIP. 19711228 200312 1 001

PENGESAHAN

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

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Or.

Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.

Anggota II : Slamet Widodo, S.Pd. M.Or.

1.

2.

3.

4.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan

Pembantu Dekan I

Prof/Dr.rer.nat. H. Sajidan, M.Si

NIP. 19660415 199103 1 002



ABSTRAK

Sutejo. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAGERBARANG 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011 / 2012. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Pagerbarang 02 dengan melalui pembelajaran bermain.

Penelitian ini menggunakan metode *classroom action research* (penelitian tindakan kelas). Adapun subyek adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri Pagerbarang 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal, Tahun Pelajaran 2011/2012. Jumlah subyek yang digunakan adalah sebanyak 32 siswa, terdiri dari 14 siswa putra, dan 18 siswa putri.

Hasil penelitian ini berupa hasil belajar siswa mengenai kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh tiap kondisi yaitu kondisi awal, pembelajaran pada siklus 1, dan pembelajaran pada siklus ke 2. Hasil belajar siswa berbentuk skor total yang diperoleh siswa dalam penilaian dari setiap komponen pembelajaran lompat jauh. Penilaian diperoleh melalui lembar observasi yang diisi / dinilai oleh peneliti berdasarkan performan hasil belajar yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes.

Terdapat peningkatan pada siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh pada kondisi awal (60,15), siklus I tindakan 1 (70,57), siklus I tindakan 2 (74,47) dan siklus II (79,94), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (18,79). Dari banyaknya siswa sebesar 100% siswa yaitu 32 siswa dari jumlah keseluruhan 32 siswa memiliki nilai di atas nilai ketuntasan minimal/KKM (75,00). Sedangkan pada kondisi awal hanya 12 siswa (37,5%) dari 32 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (75,00). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa sebesar 62,5% dari kondisi awal.

Kesimpulan penelitian bahwa penerapan pendekatan bermain yang sesuai dengan latar belakang permasalahan dan kriteria siswa pada pembelajaran lompat jauh mampu meningkatkan hasil pembelajaran siswa pada materi lompat jauh secara optimal.

Kata kunci: permainan sundamanda kapal, lompat jauh gaya jongkok

MOTTO

- ❖ Jangan tunda sampai besok apa yang bisa kamu kerjakan hari ini

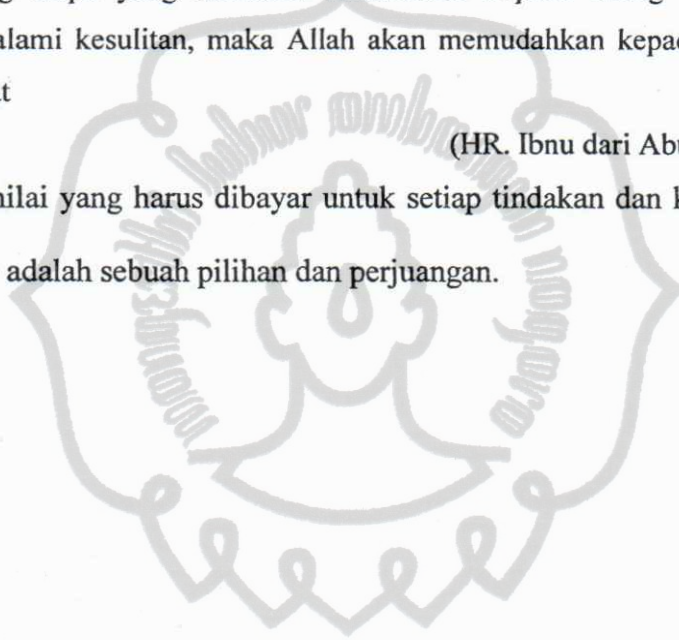
(Penulis)

- ❖ Barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan kepadanya dunia dan akhirat

(HR. Ibnu dari Abu Hurairah)

- ❖ Ada nilai yang harus dibayar untuk setiap tindakan dan keputusan, karena hidup adalah sebuah pilihan dan perjuangan.

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Atas Ridha-Nya Skripsi ini aku persembahkan untuk:

- ❖ Isteriku tercinta, sumber inspirasi dan kekuatanku atas doa-doanya.
- ❖ Ayah dan ibu penulis yang banyak mendoakan keluarga kecilku.
- ❖ Keluarga besar guru-guru SD Negeri Pagerbarang 02.
- ❖ Dosen- dosen pembimbing yang telah memberikan arahan kepada penulis
- ❖ Teman-teman seperjuangan PPKHB Angkatan III
- ❖ Almamaterku.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Alloh Swt yang telah memberi berbagai kenikmatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi berupa penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judu **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAGERBARANG 02 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL TAHUN 2011 / 2012”** Untuk memenuhi sebagian dari persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi PPKHB Penjas Kesrek.

Permasalahan yang timbul dalam proses belajar mengajar penjas, memberi inspirasi bagi terlaksananya penelitian tindakan kelas ini. Dengan segala keterbatasan dan wawasan yang penulis miliki, penulis sangat sadar sekali bahwa skripsi sederhana ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu penulis berharap adanya masukan berupa kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak untuk perbaikan penulisan sejenis kedepannya.

Dan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini, penulis ucapkan terima kasih yang sebanyak- banyaknya, terutama kepada para dosen pembimbing, kawan-kawan mahasiswa S1 PPKHB semoga Alloh Swt memberikan keberkahannya. Amin.

Terakhir penulis berharap bahwa skripsi sederhana ini bisa memberi inspirasi kepada semua pihak, terutama guru penjasorkes dimanapun yang kebetulan membaca skripsi ini.

Surakarta, Juli 2012

Hormat

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN ABSTRAK.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	4
A. Kajian Teori	4
1. Lompat Jauh.....	4
2. Pembelajaran.....	10
3. Permainan Tradisional.....	13
4. Permainan Sundamanda.....	14
B. Kerangka Berpikir	16
C. Hipotesis Tindakan	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Waktu dan Tempat Penelitian	20
B. Subyek Penelitian	21
C. Data dan Sumber Data	21

	Halaman
D. Pengumpul Data	21
E. Analisis Data.....	27
F. Prosedur Penelitian.....	28
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	29
H. Prosedur Penelitian.....	30
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Pratindakan.....	36
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	38
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	57
D. Pembahasan	59
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	63

Halaman

DAFTAR GAMBAR

1. Lintasan Awalan Lompat Jauh.....	7
2. Gerakan Pada Waktu Melakukan Tolakan.....	8
3. Sikap Melayang di Udara Gaya Jongkok.....	9
4. Sikap Badan Waktu Mendarat.....	10
5. Lapangan Permainan Sundamanda Kapal.....	16
6. Kerangka berfikir.....	18
7. Alur Penelitian Tindakan Kelas.....	30
8. Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal ke Siklus 1 Tindakan 1.....	42
9. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I Tindakan 1.....	43
10. Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh dari Siklus I Tindakan 1 ke Siklus 1 Tindakan 2.....	49
11. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I Tindakan 2.....	50
12. Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh dari Siklus I Tindakan 2 ke Siklus II.....	55
13. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus II.....	56
14. Perbandingan Rata-Rata Kelas Hasil Belajar Lompat Jauh dari Tes Awal Sampai Siklus II.....	58
15. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh dari Tes Awal Sampai Siklus II.....	58

DAFTAR TABEL

1. Rincian Kegiatan.....	20
2. Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	22
3. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	25
4. Lembar Tes Kemampuan Lompat Jauh.....	26
5. Indikator Kinerja Penelitian.....	29
6. Rancangan Siklus.....	33
7. Kondisi Awal Hasil Belajar Lompat Jauh.....	37
8. Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dan Nilai Ketuntasan Minimal dari Kondisi Awal ke Siklus 1 Tindakan 1	42
9. Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dan Nilai Ketuntasan Minimal dari Kondisi Awal ke Siklus 1 Tindakan 2	48
10. Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dan Nilai Ketuntasan Minimal dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	54

Halaman

DAFTAR LAMPIRAN

1. RPP Siklus 1	64
2. RPP Siklus II.....	82
3. Daftar Hadir Siswa.....	95
4. Data Nilai Aspek Praktik.....	96
5. Data Nilai Aspek Pengetahuan.....	100
6. Data Nilai Aspek Perilaku.....	104
7. Data Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	108
8. Data Ketuntasan Hasil Belajar.....	112
9. Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	120
10. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	128
11. Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian.....	132
12. Surat Ijin Penelitian.....	136
13. Surat Keterangan Penelitian.....	137