

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 KEDUNGSARI KECAMATAN KLIRONG  
KABUPATEN KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

oleh :

**MUHAMAD NGARIFIN**

**X 4711109**

**Skripsi**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

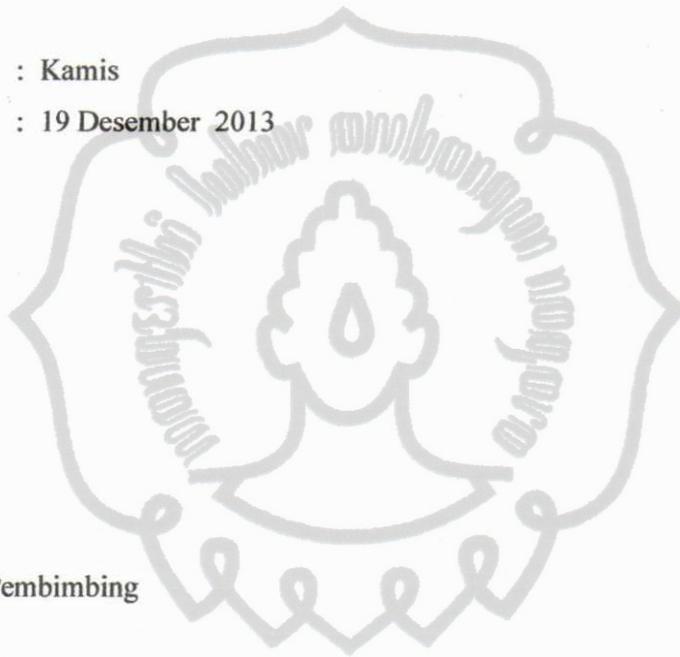
**2013**

**iii**

### PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing Skripsi program Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 19 Desember 2013



Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

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

Pembimbing II

**Drs. Waluyo, M.Or.**  
NIP : 19660307 199403 1 002

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Ngarifin  
NIM : X 4711109  
Jurusan/Program Studi : S1 PPKHB Penjasorkesrek

menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul " UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KEDUNGSARI KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014" 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, Desember 2013

Yang membuat pernyataan



Muhamad Ngarifin

**PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

Pada : Senin  
Tanggal : 6 Januari 2014

Panitia Penguji :

	(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua Penguji	: Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes.	.....
Sekretaris Penguji	: Drs. Agustiyanta, M.Pd.	.....
Penguji Satu	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.	.....
Penguji Dua	: Drs. Waluyo, M.Or.	.....

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

**Muhamad Ngarifin. UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KEDUNGSARI KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kedungsari Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2013/2014.

Penelitian ini dilakukan dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam 2 siklus, dengan dua kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Kedungsari yang berjumlah 25 siswa. Data dalam tindakan kelas adalah data primer yang meliputi data hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain, pra tindakan, RPP, silabus, dan kurikulum yang berasal dari dokumen yang dimiliki guru dan sekolah. Untuk menguji validitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan triangulasi metode.

Berdasarkan analisis data dapat diperoleh hasil analisis pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Hasil belajar sebelum diadakan tindakan adalah 9 siswa (36%) sudah tuntas belajar dan 16 siswa (64%) belum tuntas belajar. Pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 60% yaitu 15 siswa telah tuntas belajar, dan 10 siswa (40%) belum tuntas belajar. Pada akhir siklus II ketuntasan belajar mencapai 84% atau sebanyak 21 siswa tuntas belajar, dan 4 siswa (16%) belum tuntas belajar.

Kesimpulan penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kedungsari tahun pelajaran 2013/2014.

**Kata Kunci: Pendekatan bermain, sikap siswa, Hasil Belajar**

## MOTTO

Hidup adalah ibadah, segala sesuatu yang kita lakukan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh, semata dengan niat ibadah.

Di atas langit masih ada langit, jauhilah sikap sombong, takabur, tinggi hati dari diri kita, karena itu yang dapat mencelakai diri kita sendiri.

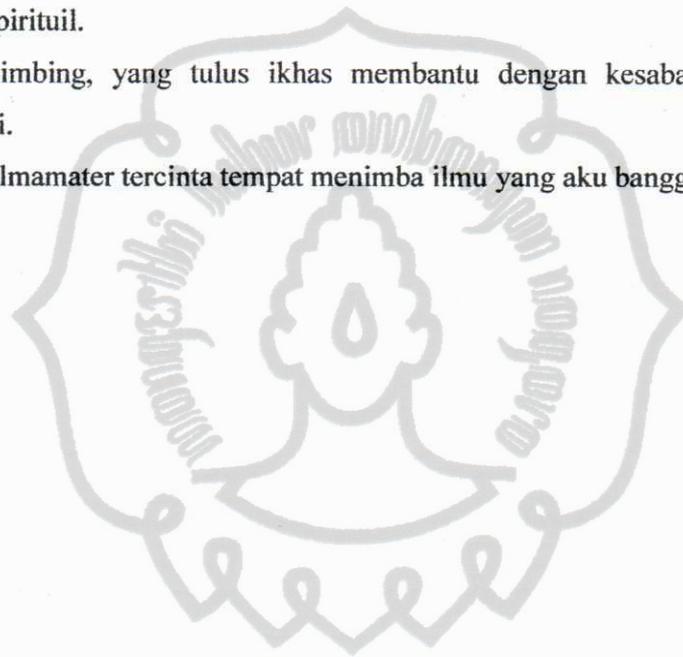
Setinggi-tingginya derajat adalah orang yang mau bekerja, dan serendah-rendahnya derajat adalah mereka yang berpangku tangan hanya mengharap belas kasih orang lain.



## PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Isteriku terkasih, anak-anakku tersayang, dan cucuku tercinta, yang selalu memberi warna-warni kehidupan ini.
- ❖ Rekan-rekan PPKHB kelompok 31 yang senantiasa membantu secara mental, moril, serta spirituil.
- ❖ Dosen pembimbing, yang tulus ikhlas membantu dengan kesabaran dan ketulusan hati.
- ❖ FKIP UNS, almamater tercinta tempat menimba ilmu yang aku banggakan.



## KATA PENGANTAR

Segala puji kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar .

Penulisan skripsi ini tidaklah mungkin dapat penulis selesaikan sendiri, banyak sekali pihak-pihak yang membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan setulus hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr H. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. 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.
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes. Pembimbing yang dengan sabar memberikan wejangan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Siti Khomsiyah, S. Pd. I selaku Kepala SDN 1 Kedungsari, Klirong, Kebumen.
6. Segenap rekan guru serta tenaga kependidikan SDN 1 Kedungsari.
7. Rekan-rekan guru penjaskesrek khususnya kelompok PPKHB.
8. Siswa-siswi SDN 1 Kedungsari.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis menyadari kekurangan serta dangkalnya ilmu yang penulis miliki. Karena itu saran dan kritik yang membangun selalu penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini. Akhir kata semoga apa yang kami kerjakan dapat memberi sedikit manfaat bagi dunia pendidikan ini.

Surakarta, Desember 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK ... ..	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<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. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Hasil Belajar .....	5
2. Lompat Jauh .....	14
3. Pembelajaran Atletik di SD .....	17
4. Bermain dan Permainan .....	18
B. Kerangka Berfikir.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat, dan Waktu Penelitian .....	28

1. Tempat Penelitian .....	28
2. Waktu Penelitian .....	28
B. Subjek Penelitian .....	29
C. Data dan Sumber Data .....	30
D. Pengumpulan Data .....	30
E. Uji Validitas Data .....	31
F. Analisis Data .....	31
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	32
H. Prosedur Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Tindakan .....	40
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	41
1. Siklus pertama .....	41
2. Siklus kedua .....	48
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	57
D. Pembahasan .....	58
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
1. Gambar 2.1 Skema Kerangka Berfikir .....	28
2. Gambar 3.3 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	34
3. Gambar 3.4 Prosedur Penelitian Tindakan .....	38
4. Gambar 4.9 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	58
5. Gambar 4.10 Grafik Presentase Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Kelas V SD Negeri 1 Kedungsari Kebumen .....	59



**DAFTAR TABEL**

	Halaman
1. Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	29
2. Tabel 3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	44
3. Tabel 4.1 Prediksi Pencapaian Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa .....	46
4. Tabel 4.2 Hasil Tes Formatif Penjasorkes Kelas V Siklus I .....	47
5. Tabel 4.3 Prediksi Pencapaian Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa .....	51
6. Tabel 4.4 Hasil Tes Formatif Penjasorkes Kelas V Siklus I .....	54
7. Tabel 4.5 Hasil Lompatan Kelas V SD Negeri 1 Kedungsari .....	55
8. Tabel 4.6 Pedoman Penilaian Hasil Lompatan kelas V SD Negeri 1 Kedungsari .....	56
9. Tabel 4.7 Nilai Lompat Jauh Siswa kelas V Bulan Oktober dan Nopember 2013 SD Negeri 1 Kedungsari Kabupaten Kebumen .....	56
10. Tabel 4.8 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	57

### DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Perbaikan siklus 1 .....	64
2. RPP Perbaikan siklus 2 .....	82
3. Foto Pembelajaran .....	98

