

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA
KELAS 4 SD NEGERI PASANGAN 01 KECAMATAN TALANG
KABUPATEN TEGAL MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU
PEMBELAJARAN TALI KARET
TAHUN 2012**



SKRIPSI

Oleh:
ARI DIYAH EKOWATI
NIM : X4711014

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

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA
KELAS 4 SD NEGERI PASANGAN 01 KECAMATAN TALANG
KABUPATEN TEGAL MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU
PEMBELAJARAN TALI KARET
TAHUN 2012**



Oleh :
ARI DIYAH EKOWATI
X4711014

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
JULI 2012**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ari Diyah Ekowati

NIM : x4711014

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI PASANGAN 01 KECAMATAN TALANG KABUPATEN TEGAL MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN TALI KARET** “ 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 2012

Yang membuat pernyataan

Ari Diyah Ekowati

PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini telah mendapat persetujuan untuk dilaksanakan sesuai dengan program Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Febriani Fajar E. S. Pd, M. Or

NIP. 19810220 200501 2 001

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 salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agus Mukholid, M. Pd.

1. 

Sekretaris : Drs. Sukono. M. Or

2. 

Anggota I : Febriani Fajar E. S. Pd, M. Or

3. 

Anggota II : Dra. Ismaryati, M. Kes

4. 

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Rektor/Dekan I



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

NIP. 19660415-199103 1 002

ABSTRAK

Ari Diyah Ekowati. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI PASANGAN 01 KECAMATAN TALANG KABUPATEN TEGAL MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN TALI KARET.** Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas 4 SD Negeri Pasangan 01 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. Dengan penerapan media bantu pembelajaran tali karet dan lingkaran karet.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus tersiri atas perencanaan pelaksanaan tindakan kelas, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas 4 SD Negeri Pasangan 01 berjumlah 30 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan media bantu pembelajaran tali karet dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II proses pembelajaran pada prasiklus belum menggunakan alat bantu pembelajaran sehingga hasil belajar rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II terjadi peningkatan sehingga hasil belajar menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan media bantu pembelajaran tali karet dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 4 SD Negeri Pasangan 01 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal.

Kata kunci : Lompat Jauh, Tali Karet, Pembelajaran

MOTTO

Senyum adalah pesan kebahagiaan yang paling cepat sampai ke hati, jangan menunggu bahagia untuk bisa tersenyum. Tapi tersenyumlah untuk menjemput kebahagiaan.

Kita tak harus menjadi orang lain untuk terkenal, dan tak harus menjadi terkenal untuk dikenal orang lain karena menjadi diri sendiri itu lebih berarti.



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :
“ Suamiku “

Yang senantiasa melindungi dan memberi semangat disetiap
langkahku

“ Ratih Kusumaning Hatmani dan Wisnu Sandhy Yudha “
Yang selalu memberikan kebahagiaan dan keceriaan disetiap hari-
hariku dan menjadi kebanggaan keluarga



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis telah berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS 4 SD NEGERI PASANGAN 01 KECAMATAN TALANG KABUPATEN TEGAL MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN TALI KARET”**.

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 Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan baik moral maupun material dari berbagai pihak, karya ini tidak dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas dan Ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
2. Ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Ketua program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Febriani Fajar Ekawati,S.Pd.M.Or selaku pembimbing I yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini
5. Dra.Ismaryati,M.Kes selaku pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini
6. Kepala SD Negeri Pasangan 01 yang telah memberikan izin untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas
7. Seluruh teman-teman yang telah membantu penelitian sehingga dapat menyelesaikan laporan ini
8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa laporan ini mungkin masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Semoga kebaikan bapak, ibu mendapat pahala dari Tuhan Yang Maha Esa dan menjadi amal yang tiada putus-putusnya dan semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Surakarta , Juli 2012



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PENGAJUAN.....	ii
PERNYATAAN	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
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 Pustaka.....	4
1. Lompat Jauh.....	4
2. Pembelajaran.....	8
3. Media Pembelajaran.....	11
4. Alat Bantu Pembelajaran.....	13
B. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
B. Subyek Penelitian.....	19
C. Data dan Sumber Data.....	20

C. Data dan Sumber Data	21
D. Pengumpul Data	21
E. Uji Validitas Data.....	22
F. Analisis Data.....	23
G. Prosedur Penelitian.....	23
H. Indikator Capaian Hasil.....	26
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Pratindakan.....	29
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	30
1. Siklus 1 Pertemuan 1.....	30
2. Siklus 1 Pertemuan 2.....	34
3. Siklus 2 Pertemuan 1.....	37
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	40
D. Pembahasan.....	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	43
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1 Pembelajaran Lompat Jauh dengan Tali Karet.....	15
2.2 Pembelajaran Lompat Jauh dengan Lingkaran Karet.....	16
2.3 Kerangka Pemikiran.....	16
2.4 Alur Penelitian Tindakan Kelas.....	24
4.1 Prosentase Rata-rata Kemampuan Lompat Jauh.....	41
4.2 Prosentase Nilai Rata-rata Kelas dan Ketuntasan Belajar.....	41



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan.....	20
3.2 Pengumpulan Data.....	22
3.3 Prosentase Target Pencapaian.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	47
2. Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	64
3. Lampiran 3 Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	78
4. Lampiran 4 Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	86
5. Lampiran 5 Daftar Presensi Siklus I dan Siklus II.....	90
6. Lampiran 6 Data Nilai Aspek Praktek.....	91
7. Lampiran 7 Data Nilai Aspek Pengetahuan.....	92
8. Lampiran 8 Data Nilai Aspek Perilaku.....	93
9. Lampiran 9 Data Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh.....	94
10. Lampiran 10 Foto Kegiatan Pembelajaran.....	95
11. Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	104
12. Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian.....	105