

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI KEDAWUNG 3 KECAMATAN KEDAWUNG
KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



Oleh:

SENTOT EFFENDI

X 4711151

Skripsi

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

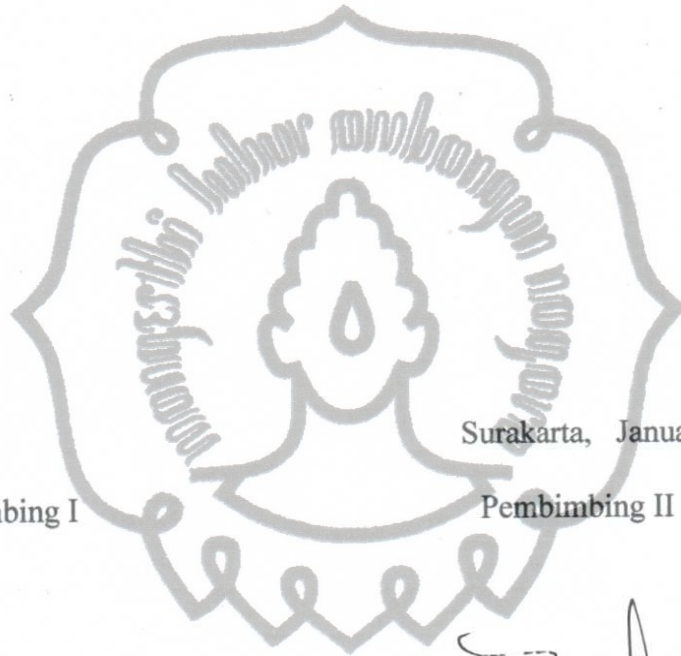
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

Januari 2014

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Januari 2014

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Agus Mukholid, M.Pd

NIP: 19640131 198903 1 001

Drs. Sarwono, M.S

NIP: 19600614 198603 1 002

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.

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi:

Nama Terang,

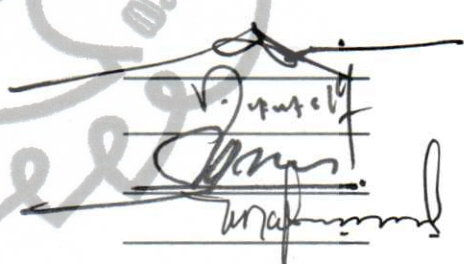
Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agus Margono, M.Kes

Sekretaris : Rumi Iqbal Doewes, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota II : Drs. Sarwono, M.S



Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. M. Furgon Hidayatullah, M.Pd

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Sentot Effendi, **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KEDAWUNG 3 KECAMATAN KEDAWUNG KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2013/2014**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui Pendekatan bermain dan media bantu yang kreatif pada siswa kelas V SD Negeri Kedawung 3 Kecamatan Kedawung tahun pelajaran 2013/2014.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kedawung 3 Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 26 siswa, 10 putra dan 16 putri. Tindakan dilakukan dalam 2 siklus dan data hasil belajar lompat jauh diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi dan tes hasil belajar lompat jauh, baik proses maupun produk.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui Pendekatan bermain dan media bantu yang kreatif dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Kedawung 3 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2013/2014 secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan data yang diperoleh bahwa hasil belajar lompat jauh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kedawung 3 Tahun Pelajaran 2013/2014 meningkat dari 23,07% (6 siswa) pada kondisi awal menjadi 53,84% (14 siswa) pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80,76% (21 siswa) pada akhir siklus II. Berarti peningkatan hasil belajar dari kondisi awal sampai akhir siklus II adalah sebesar 53,2%.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diperoleh simpulan bahwa pembelajaran melalui Pendekatan bermain dan media bantu yang kreatif dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Kedawung 3 tahun pelajaran 2013/2014.

Kata kunci : Hasil belajar, Pendekatan bermain, Media bantu kreatif, Lompat jauh.

MOTTO

- ❖ Semakin dekat tercapainya cita-cita semakin berat pula tantangan yang dihadapi.
(Jendral Sudirman)

- ❖ Ilmu itu lebih baik dari harta. Ilmu dapat menjaga pemilikinya, sedangkan harta memerlukan penjagaan dari pemilikinya. Harta akan habis jika dibelanjakan, sedangkan ilmu akan bertambah jika diberikan kepada orang lain.
(Lovid)

- ❖ Orang yang gagal dan mampu menatap kegagalannya dengan kepala tegak adalah mereka yang akan berhasil dan sukses secara utuh.
(Anonim)

- ❖ Aku adalah orang yang berhasil menaklukkan semua lawanku, karena mereka telah aku jadikan sebagai sahabat.
(Abraham Lincoln)

- ❖ Hidup, perjuangan, dan liku-likunya adalah perjalanan yang harus dilalui dengan ikhlas, bijaksana, dan hati yang jernih.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Bapak dan Ibu yang menjadi inspirasi dalam hidupku.
- ❖ Isteriku tercinta sebagai teman suka dan dukaku, yang tak pernah mengeluh dikala jenuh, dan tak pernah merintih dikala pedih.
- ❖ Anak-anakku tercinta. Kalianlah hartaku yang tiada ternilai, kalian pulalah motivasi perjuanganku. Demi kalianlah hidup dan perjuangan ini.
- ❖ SD Negeri Kedawung 3. Atas ijin dan bantuan dari Ibu Kepala Sekolah, rekan-rekan guru dan karyawan, serta siswa-siswa yang saya cintai.
- ❖ Rekan-rekan seangkatan PPKHB Penjaskesrek POK FKIP UNS yang selalu berbagi dalam segala hal sebagai teman senasib seperjuangan.
- ❖ “Almamaterku” yang telah membukakan cakrawala ilmu semakin luas kupandang. “UNS *is the best*”.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan dengan keikhlasan hati kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena limpahan berkat dan karunia-Nya yang setiap waktu penulis terima dan rasakan, sehingga penyelesaian skripsi ini bisa tepat waktu. Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

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. Drs. Agus Mukholid, M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Drs. Sarwono, MS, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
6. Kepala Sekolah dan guru-guru serta staf SD Negeri Kedawung 3 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen yang telah memberi ijin dan bantuan dalam penelitian.
7. Siswa Kelas V SD Negeri Kedawung 3 yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

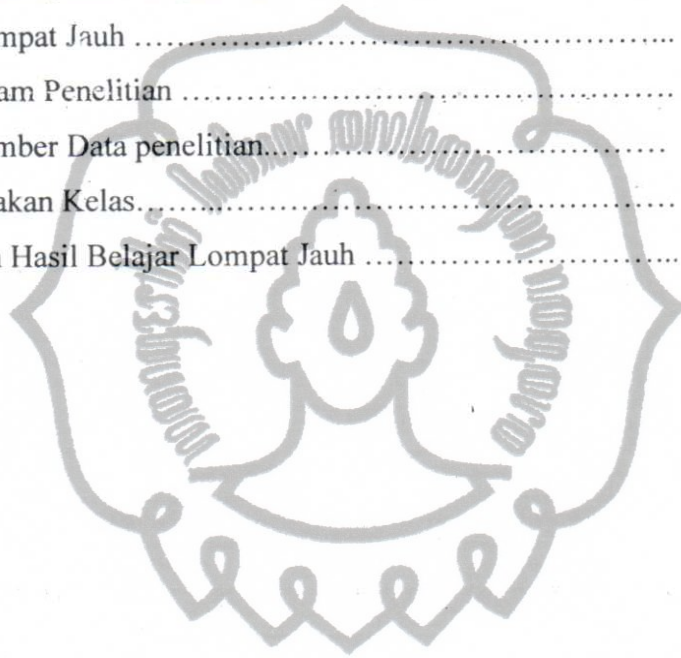
JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Lompat Jauh	6
a. Pengertian Lompat Jauh	6
b. Unsur dalam Lompat Jauh	6
2. Teknik Pelaksanaan Lompat Jauh	8
a. Awalan	8
b. Tumpuan (<i>Take Off</i>)	9
c. Melayang di Udara	11
d. Pendaratan (<i>Landing</i>)	11

3. Hasil Belajar	12
a. Pengertian Hasil Belajar	12
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	14
4. Pendekatan Pembelajaran	15
a. Konsep Pembelajaran.....	15
b. Hakikat Pembelajaran.....	16
c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran.....	19
d. Bermain	20
e. Pendekatan Bermain	20
5. Media Pembelajaran.....	21
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	21
b. Peran dan Kegunaan Media Pembelajaran.....	22
c. Kreteria Pemilihan Media Pembelajaran.....	23
B. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
1. Waktu Penelitian.....	25
2. Tempat Penelitian.....	25
B. Subjek Penelitian.....	26
C. Sumber Data Penelitian.....	26
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
E. Uji Validitas Data.....	27
F. Analisis Data.....	28
G. Prosedur Penelitian.....	28
H. Proses Penelitian	30
1. Rancangan Siklus I	30
a. Tahap Perencanaan	30
b. Tahap Pelaksanaan	30
c. Pengamatan Tindakan	32
d. Tahap Refleksi/Evaluasi	32

2. Rancangan Siklus 2.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus).....	33
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	35
1. Siklus I.....	35
a. Rencana Tindakan I.....	36
b. Pelaksanaan Tindakan I.....	37
c. Observasi dan Interpretasi.....	39
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I.....	41
e. Deskripsi Tindakan I.....	43
2. Siklus II.....	44
a. Rencana Tindakan II.....	44
b. Pelaksanaan Tindakan II.....	45
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan II.....	47
d. Analisis dan Refleksi Tindakan II.....	49
e. Deskripsi Data Tindakan II.....	50
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Teknik Awalan Dalam Lompat Jauh	9
2.2. Teknik Tumpuan Lompat Jauh	10
2.3. Sikap Melayang Di Udara pada Lompat Jauh	11
2.4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh	12
2.5. Kerangka Berpikir dalam Penelitian	24
3.1. Skema Triangulasi Sumber Data penelitian.....	28
3.2. Proses Penelitian Tindakan Kelas.....	31
4.1. Persentase Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh	52



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian Waktu dan Jenis Kegiatan dalam Penelitian	25
3.2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
3.3. Indikator Penelitian	32
4.1. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus) Hasil Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SD Negeri Kedawung 3 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2013/2014.....	34
4.2. Daftar Nilai Ketuntasan Siklus I.....	42
4.3. Deskripsi Data Akhir Siklus I hasil belajar lompat jauh siswa.....	43
4.4. Daftar Nilai Ketuntasan Siklus II.....	48
4.5. Deskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SD Negeri Kedawung 3 Kecamatan Kedawung Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2013/2014.....	50
4.6. Nilai Akhir Siklus I dan Siklus II.....	51
4.7. Deskripsi Perbandingan Hasil Belajar Prasiklus, Akhir Siklus I, dan Akhir Siklus II.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Nilai Observasi Prasiklus	61
2. RPP Siklus I	62
3. RPP Siklus II	74
4. Lembar Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I	86
5. Lembar Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus II	89
6. Foto Kegiatan Pembelajaran Siklus I	93
7. Foto Kegiatan Pembelajaran Siklus II	97
8. Surat Keterangan Penelitian	99

