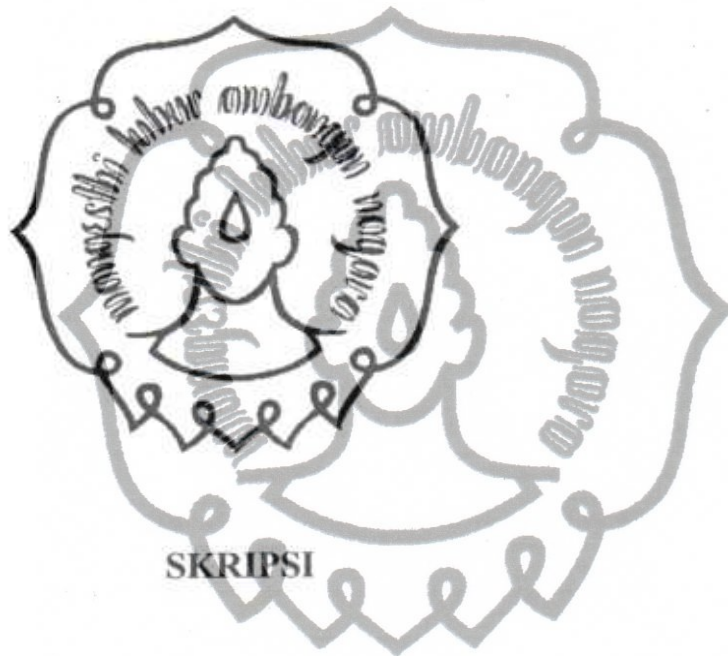


**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENGGUNAAN KARDUS PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI DEPOK 01
KEC. KANDEMAN KAB. BATANG
TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh
SRI AHYATI
X4710109

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Ahyati
NIM : X4710109
Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAAN KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DEPOK 01 KECAMATAN KANDEMAN, KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 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 bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2012

Yang membuat pernyataan



Sri Ahyati

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENGGUNAAN KARDUS PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI DEPOK 01 KEC. KANDEMAN KAB. BATANG
TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh
SRI AHYATI
X4710109

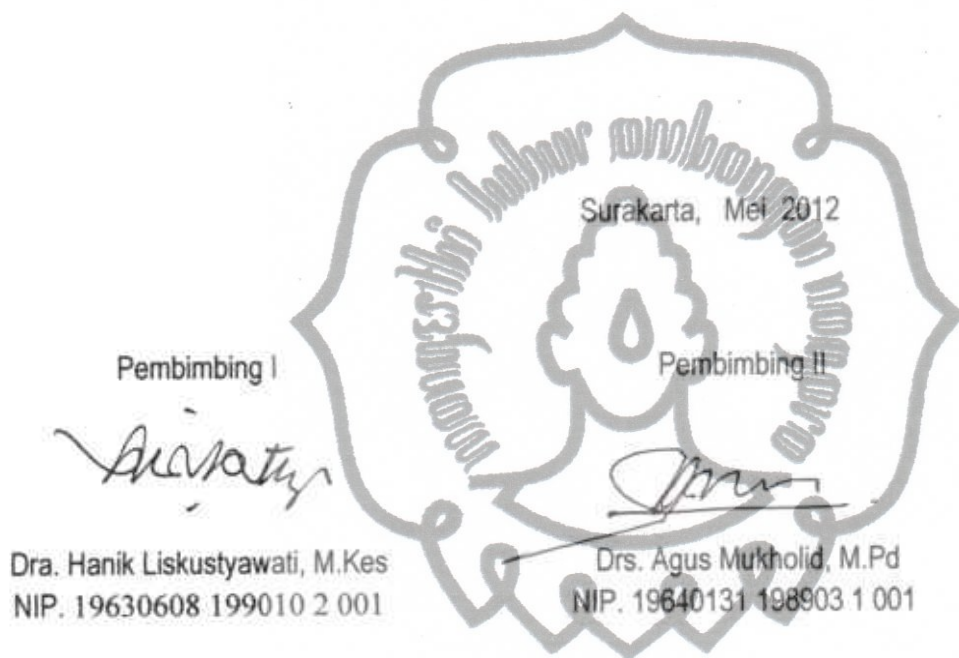
SKRIPSI

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

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

PERSETUJUAN

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







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

Hari :
Tanggal : Mei 2012

Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Fadillah Umar, S.Pd., M. Or.	
Sekretaris	: Febriani F. E., S.Pd., M. Or	
Anggota 1	: Dra. Hanik Listiastyawati, M. Kes	
Anggota 2	: Drs. Agus Mukholid, M. Pd	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta



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

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Sri Ahyati. **PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAAN KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DEPOK 01 KECAMATAN KANDEMAN, KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012**, Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2012.

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun ajaran 2011/2012.

Penelitian ini menggunakan *action research* (Penelitian Tindakan Kelas). Adapun populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Depok 01, Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang, Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 32 siswa, terdiri dari 17 siswa putra dan 15 siswa putri.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan kemampuan belajar siswa dari pra siklus ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maupun nilai ketuntasan kemampuan belajar siswa. Nilai rata-rata kemampuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pra siklus (65,00), rata-rata siklus 1 (70,50), dan rata-rata siklus 2 (74,67), sehingga peningkatan dari pra siklus ke siklus 2 sebesar (18,75%).

Peningkatan kemampuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Depok 01, Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang, tahun pelajaran 2011/2012 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal KKM (70,00). Sedangkan nilai kemampuan lompat jauh pada pra siklus hanya 17 siswa dari 34 siswa yang memiliki nilai di atas KKM atau tuntas sebesar (53,13%). Nilai rata-rata kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok dari pra siklus dengan pembelajaran siklus 1 meningkat dari 65,00 menjadi 70,50, sedangkan pada siklus 2 terjadi peningkatan sebanyak 27 siswa dari 32 siswa atau tuntas sebesar 84,37% siswa yang memiliki nilai di atas KKM.

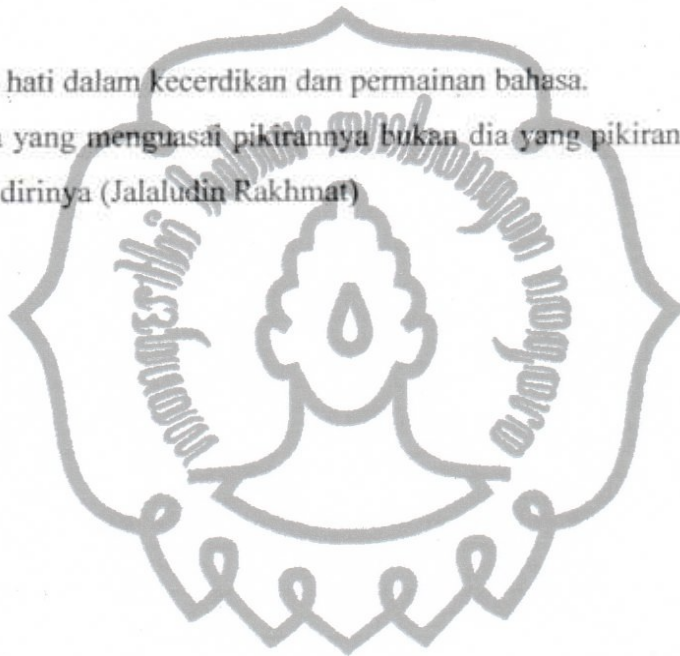
Kata kunci : media pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok

MOTTO

- ❖ Jangan takut untuk mengambil satu langkah besar bila memang itu diperlukan, anda takkan bisa meloncati sebuah jurang dengan dua lompatan kecil (David Lioyd Gorge)
- ❖ Para ilmuwan masa kini telah menghempaskan semua pengorbanan diri dan kerendahan hati.

Mereka sembunyikan hati dalam kecerdikan dan permainan bahasa.

Raja sejati adalah dia yang menguasai pikirannya bukan dia yang pikirannya menguasai dunia dan dirinya (Jalaludin Rakhmat)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk

“Bapak dan Ibu”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang yang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

“Suami dan Anakku”

Terima kasih karena senantiasa mendorong langkahku dan semangat dan selalu ada disampingku baik disaat kutegar berdiri maupun saat ku jatuh dan terluka.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAAN KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DEPOK 01 KECAMATAN KANDEMAN, KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012”.

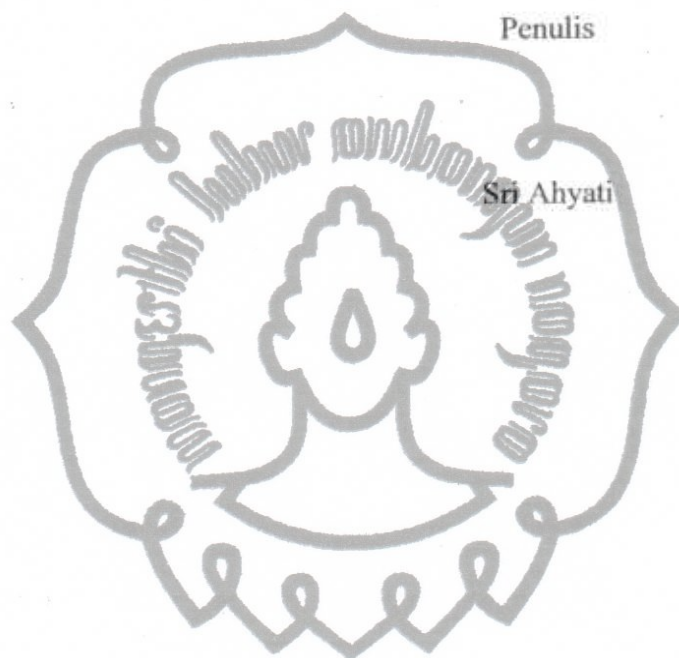
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes, selaku pembimbing I yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
5. Drs. Agus H. Mukholid, M.Pd, selaku pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri Depok 01 yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Kepada para guru yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
8. Siswa SD Negeri Depok 01 yang telah bersedia sebagai obyek dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Mei 2012

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 TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
A. Kajian Pustaka	4
B. Kerangka Berfikir	11
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Tempat dan Waktu Penelitian	14
B. Subjek Penelitian Tindakan Kelas	14
C. Data dan Sumber Data	14
D. Pengumpulan Data	14
E. Uji Validitas Data	15
F. Analisis Data	15

G. Indikator Kinerja Penelitian	16
H. Prosedur Penelitian	16
I. Perencanaan Tindakan	18
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Survei Awal	27
B. Hasil Penelitian	27
C. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	56
A. Simpulan	56
B. Implikasi	57
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	59



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pra Siklus Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang Tahun Pelajaran 2011/2012	29
2. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Kardus Pembelajaran dan Nilai Ketuntasan Minimal Kemampuan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang Tahun Pelajaran 2011/2012	36
3. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Nilai Ketuntasan Minimal Kemampuan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2	42
4. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Pra Siklus ke Siklus 2	44
5. Perbandingan Peningkatan rata-rata Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 dari Pra Siklus ke Siklus 1	47
6. Perbandingan Peningkatan rata-rata Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2	48
7. Perbandingan Peningkatan rata-rata Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 dari Pra Siklus ke Siklus 2	49
8. Pra Siklus Ketuntasan Kemampuan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Depok 01Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012	50

9. Ketuntasan Kemampuan Belajar Siswa Kelas V
SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang
tahun pelajaran 2011/2012 pada Siklus 1 52

10. Ketuntasan Kemampuan Belajar Siswa Kelas V
SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang
tahun pelajaran 2011/2012 pada Siklus 2 53

11. Rekapitulasi Ketuntasan Kemampuan Belajar Siswa Kelas V
SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang
tahun pelajaran 2011/2012 dari Pra Siklus – Siklus 1 dan Siklus 2 54



DAFTAR GAMBAR

Grafik	Halaman
1. Peningkatan rata-rata Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Pra Siklus ke Siklus 1	37
2. Peningkatan rata-rata Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Siklus 1 ke Siklus 2	43
3. Peningkatan rata-rata Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Pra Siklus ke Siklus 2	45
4. Peningkatan Kemampuan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Pra Siklus ke Siklus 2	49
5. Ketuntasan Kemampuan Belajar Siswa pada Kondisi Awal	51
6. Ketuntasan Kemampuan Belajar Siswa pada Siklus 1	52
7. Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa dari Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I dan II	59
2. Lembar Penilaian Afeksi Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 pada Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2	86
3. Lembar Penilaian Kognitif Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 pada Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2	92
4. Lembar Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 pada Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2	104
5. Rekapitulasi Penilaian Lompat Jauh Jongkok Kelas V SD Negeri Depok 01 Kec. Kandeman Kab. Batang tahun pelajaran 2011/2012 pada Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2	104
6. Dokumentasi Foto Kegiatan	110
7. Lembar Instrumen Observasi Aktivitas Belajar Siswa	114
8. Surat Keterangan Kegiatan Penelitian	117