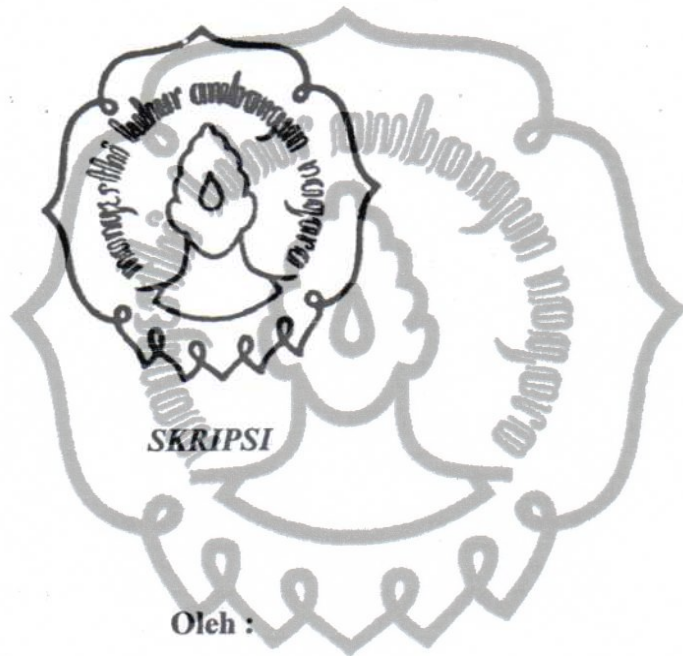


**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS IV SD 3 BULUNCANGKRING
TAHUN AJARAN 2012/2013**



Oleh :

**SUTINI
X4711545**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2013**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sutini
NIM : X4711545
Jurusan/program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD 3 BULUNG CANGKRING TAHUN AJARAN 2012/2013”** 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 2013

Yang membuat pernyataan



Sutini

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS IV SD 3 BULUNCANGKRING
TAHUN AJARAN 2012/2013**



Oleh :
SUTINI
X4711545

Skripsi

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

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

Juli 2013

PERSETUJUAN

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



Dosen Pembimbing I,



Drs. Agustiyanto, M.Pd.
NIP. 19680818 199403 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 Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

Hari :

Tanggal : Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd

Anggota I : Drs. Agustiyanto, M.Pd

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

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



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

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Sutini. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD 3 BULUNGCAKRING TAHUN AJARAN 2012/2013.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Bulungcangkkring Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 3 Bulungcangkkring Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013 yang berjumlah 20 siswa terdiri dari 9 siswa putra dan 11 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi pada proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran bilah dan kardus dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Bulungcangkkring Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013. Dari analisis yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Nilai rata-rata lompat jauh gaya jongkok pada kondisi awal (66.00), siklus I (67.00) dan siklus II (76.00), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (10.00). Sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (56%), siklus I (61%) dan siklus II (83%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (27%).

Simpulan penelitian ini, bahwa upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pembelajaran bilah dan kardus pada siswa kelas IV SD Negeri 3 Bulungcangkkring Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013. Penelitian ini memberi gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung beberapa faktor. Faktor tersebut bias dari guru, siswa serta sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah.

Kata kunci : Hasil Belajar, Lompat jauh gaya jongkok, modifikasi alat bantu pembelajaran.

MOTTO

“Pengalaman adalah guru yang berharga untuk menempuh hari esok yang lebih baik dan belajar adalah kegiatan yang harus selalu kita lakukan untuk hari esok”



PERSEMBAHAN

Terucap syukur kepadaMu Ya Allah, kupersembahkan karya ini untuk :

- “keluarga Besar SD 3 Bulungcangkring”

Terima kasih karena telah membantu dan menyediakan segala sesuatunya dalam penelitian

- “Suami dan anak – anaku”

Terima kasih memberikan motivasi, dorongan, dan semangat agar dapat menyelesaikan tugas penelitian

- “FKIP Universitas Sebalas Maret Surakarta”

Tempat aku menimba ilmu dalam bidang Olahraga Kesehatan dan Rekreasi untuk menjadi manusia yang berkualitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dimana kegiatan ini dilaksanakan di SD 3 Bulungcangkring Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

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 dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agustiyanto, M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Slamet Widodo, S.Pd., M.Or Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Noorsih, S.Pd, Kepala SD 3 Bulungcangkring yang telah memberi ijin dan memfasilitasi untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin .
8. Siswa siswi Kelas IV SD 3 Bulungcangkring Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Suami tercinta yang telah mendorong dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik .
10. Seluruh rekan – rekan yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis .

Semoga semua yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis mohon maaf apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan di hati para pembaca, bagaimanapun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Penulis berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



Surakarta, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 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. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Atletik..	8
2. Karakteristik anak SD	13
3. Belajar dan Pembelajaran	13
4. Media Pembelajaran	19
5. Hasil Belajar	22
B. Kerangka Berpikir.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27

B. Subyek Penelitian.....	29
C. Sumber Data.....	29
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data	29
E. Teknik Analisis Data.....	31
F. Indikator Keberhasilan.....	31
G. Prosedur Penelitian.....	32
H. Proses Penelitian.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan	38
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	39
1. Pra Siklus/ Survei Awal	39
2. Siklus I	41
a. Perencanaan Siklus I	42
b. Pelaksanaan Siklus I	43
c. Observasi Siklus I	45
d. Analisis dan Refleksi Siklus I	46
e. Data Deskripsi Siklus I	47
3. Siklus II	53
a. Perencanaan Siklus II	52
b. Pelaksanaan Siklus II	54
c. Observasi Siklus II	56
d. Analisis dan Refleksi Siklus II	57
e. Data Deskripsi Siklus II	59
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	65
1. Siklus I	65
2. Siklus II	66
3. Peningkatan Hasil Belajar	66
D. Pembahasan.....	72

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan.....	74
B. Implikasi.....	74

C. Saran..... 75

DAFTAR PUSTAKA..... 77

LAMPIRAN..... 78



DAFTAR TABEL

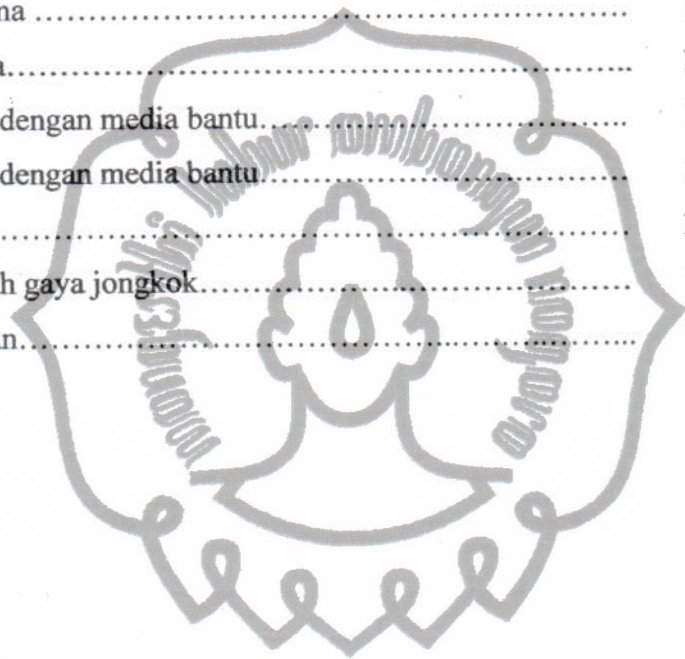
Table	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian.....	28
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.3 Indikator Keaktifan Siswa	31
3.4 Indikator Keaktifan Guru	31
3.5 Prosentase Target Capaian Siklus I	35
3.6 Prosentase Target Capaian Siklus II	37
4.1 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Kondisi awal.....	39
4.2 Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Kondisi awal..	41
4.3 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.....	48
4.4 Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.....	53
4.5 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	60
4.6 Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	65
4.7 Perbandingan dan Peningkatan nilai rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi awal ke Siklus I.....	66
4.8 Grafik Perbandingan dan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi awal ke Siklus I.....	67
4.9 Perbandingan dan Peningkatan nilai rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Siklus I ke Siklus II.....	67
4.10 Grafik Perbandingan dan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Siklus I ke Siklus II	68
4.11 Perbandingan dan Peningkatan nilai rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi awal ke Siklus I ke Siklus II.....	68
4.12 Grafik Perbandingan dan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi awal ke Siklus I ke Siklus II.....	69
4.13 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II.....	70
4.14 Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II	70

4.15 Grafik Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya
Jongkok Dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II..... 71



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
5.1 Lokasi SD tempat penelitian.....	131
5.2 Kolaborator.....	131
5.3 Pemanasan	132
5.4 Kegiatan Inti Pertama	132
5.5 Kegiatan Inti Kedua.....	133
5.6 Gerakan melompat dengan media bantu.....	133
5.7 Gerakan melompat dengan media bantu.....	134
5.8 Gerakan kompetisi.....	134
5.9 Gerakan lompat jauh gaya jongkok.....	135
5.10 Gerakan Penenangan.....	135



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	78
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	100
3. Data Nilai Kondisi awal.....	122
4. Data Nilai Siklus I.....	123
5. Data Nilai Siklus II.....	128
6. Dokumentasi	133

