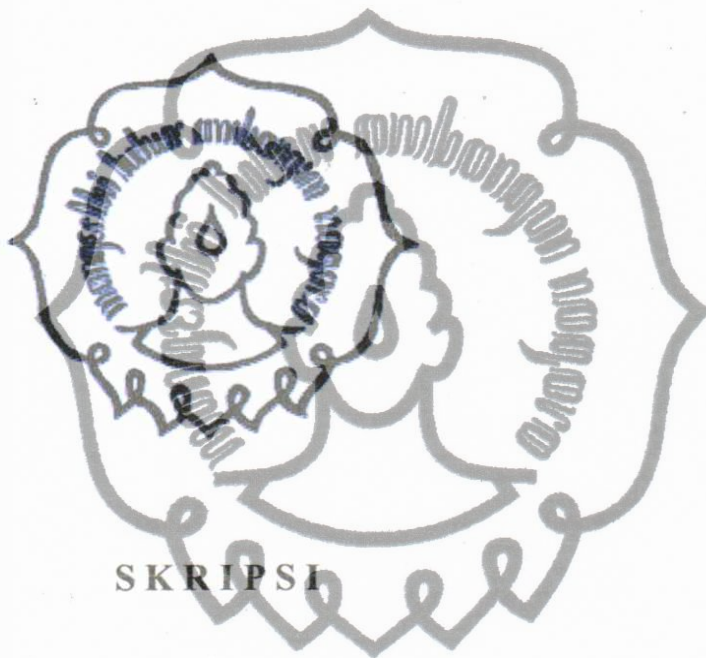


**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI
GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BANDINGAN
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



SKRIPSI

Oleh:
SUWARNO
X4709194

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

2011

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI
GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BANDINGAN
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

Oleh:
SUWARNO
X4709194

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat 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**

2011

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Drs. Sunardi, M.Kes

NIP. 19581121 199003 1 004

Pembimbing II

Waluyo, S.Pd., M.Or

NIP. 19720617 199802 1 001

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.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Drs. Mulyono, MM

Sekretaris : Febriani Fajar E., S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. Sunardi, M.Kes

Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Suwarno. PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BANDINGAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bandingan Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Bandingan Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 26 siswa terdiri dari 11 siswa putri dan 15 siswa putra. Data hasil prestasi lompat tinggi gaya *straddle* diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* melalui penerapan pendekatan bermain.

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada kemampuan dan prestasi siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* meningkat dari 57,69% pada kondisi awal (pra siklus) menjadi 76,92% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 92,31% pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bandingan Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011.

MOTTO

- ❖ *“Mengadakan perbaikan berarti melakukan pekerjaan-pekerjaan yang baik untuk menghilangkan akibat-akibat yang jelek dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan” (Q.S. Al-Baqarah:160).*



PERSEMBAHAN



Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Sekolah Dasar Negeri 1 Bandingan.
2. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara.
3. Kepala UPT Dindikpora Kecamatan Sigaluh.
4. Segenap dosen pembimbing.
5. Ayah dan Ibu yang selalu mendoakan demi keberhasilanku.
6. Istri tercinta, yang senantiasa mendukung, memberi semangat dan motivasi.
7. Anak-anakku tersayang, sumber inspirasi dan motivasiku.
8. Keluarga besar, sahabat, dan teman sejawat.
9. Teman-teman se-angkatan program PPKHB S.1 Penjaskesrek 2010.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala berkat rahmat dan karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Drs. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Drs. Sunardi, M. Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
4. Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis;
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Bandingan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin dan tempat penelitian sekaligus sebagai guru pamong dalam pelaksanaan penelitian;
7. Siswa kelas V SDN 1 Bandingan Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;
8. Rekan-rekan guru SDN 1 Bandingan dan teman sejawat sebagai kolaborator yang telah memberikan kontribusi dan membantu dalam melakukan penelitian;
9. Rekan-rekan program PPKHB S.1 Penjaskesrek angkatan 2010 yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini;

10. Orang tua, istri dan anak-anak yang selalu mendukung, memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya penelitian dan penulisan skripsi ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Juni 2011

Penulis



DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORI	 8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Kurikulum	8
2. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	9
3. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD	13
4. Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	14
a. Pengertian Lompat Tinggi	14
b. Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	14

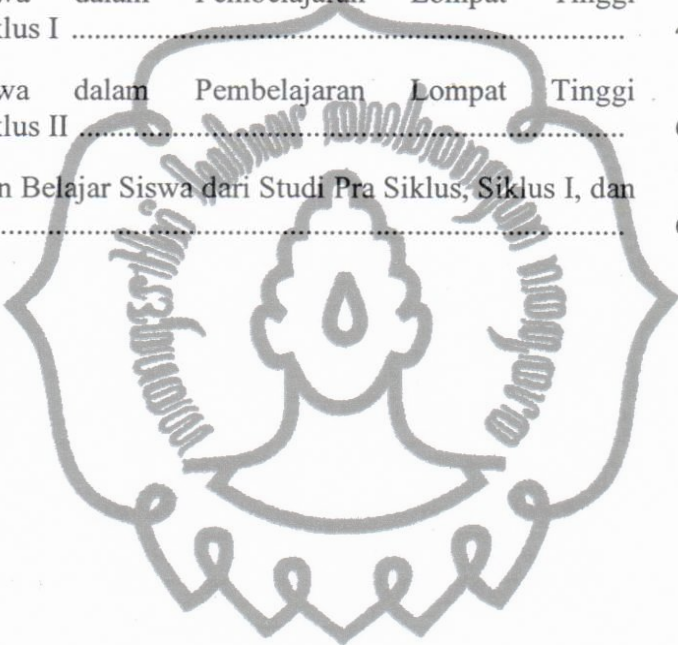
5. Pembelajaran	18
a. Pengertian Pembelajaran	18
b. Pembelajaran Inovatif	19
c. Macam-Macam Pembelajaran Inovatif	19
6. Hakikat Belajar Gerak	22
a. Pengertian Belajar	22
b. Ciri-Ciri Perilaku Belajar	23
c. Pengertian dan Batasan Belajar Gerak	24
7. Tinjauan Tentang Permainan	26
a. Teori Permainan	26
b. Fungsi Permainan	27
8. Penerapan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Pendekatan Bermain	28
B. Kerangka Pikir	29
C. Perumusan Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Setting Penelitian	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	31
3. Siklus PTK	31
B. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	32
C. Subjek Penelitian	32
D. Sumber Data	32
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
F. Analisis Data	33
G. Prosedur Penelitian	33
1. Rancangan Penelitian Siklus I	34
2. Rancangan Penelitian Siklus II	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)	37
B. Hasil Penelitian	39
1. Hasil Penelitian Siklus I	39
2. Hasil Penelitian Siklus II	53
C. Pembahasan	64
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 66
A. Simpulan	66
B. Implikasi	66
C. Saran	66
 DAFTAR PUSTAKA	 68
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan	31
3.2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	33
4.1. Data Nilai Siswa pada Kondisi Awal (Pra Siklus)	37
4.2. Data Prestasi Siswa dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siklus I	48
4.3. Data Prestasi Siswa dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siklus II	60
4.4. Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa dari Studi Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Persiapan untuk Bertolak pada Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	15
2.2. Tahap Bertolak pada Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	16
2.3. Cara Melewati Mistar pada Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	17
2.4. Rangkaian Gerakan Teknik Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	17
3.1. Diagram Daur Penelitian Tindakan Kelas	34
4.1. Grafik Ketuntasan Belajar pada Pra Siklus	38
4.2. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus I	49
4.3. Grafik Ketuntasan Belajar pada Siklus II	61
4.4. Grafik Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa dari Studi Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 1	69
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 2	79
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 1	89
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 2	99
5 Data Prestasi Siswa pada Siklus I	110
6 Data Prestasi Siswa pada Siklus II	111
7 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	112
8 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	114
9 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	116
10 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2	118
11 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	120
12 Dokumentasi Kegiatan	121