

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2
BOJANEGARA PADAMA RAPURBALINGGA
TAHUN 2011/2012**



Skripsi

Oleh

Asri Windiarti

NIM. X4710011

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ni :

Nama : Asri Windiarti
NIM : X 4710011
Jurusan Program Studi : PKKHB PENJASKESREK

menyatakan bahwa Skripsi saya berjudul “ UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN “ ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain 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, Mei 2012
Yang membuat pernyataan

Asri Windiarti

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2
BOJANEGARA PADAMA RAPURBALINGGA
TAHUN 2011/2012**



Ditulis dan Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk 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
MEI 2012**

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Surakarta, Mei 2012

Pembimbing II

Drs. Mulyono, M. M
NIP 19510809 197611 1 001

Fadilah Umar, S. Pd. M.Or
NIP. 19720927 200212 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari :

Tanggal : Juni 2012

Tim Penguji Skripsi**Nama Terang****Tanda tangan**

Ketua : Drs. Heru Suranto, M. Pd

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S. Pd, M. Or

Anggota I : Drs. Mulyono, M. M

Anggota II : Fadilah Umar, 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

MOTTO

Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama hidup menjadi terarah dan bermakna.

(AH. Mukti Ali)

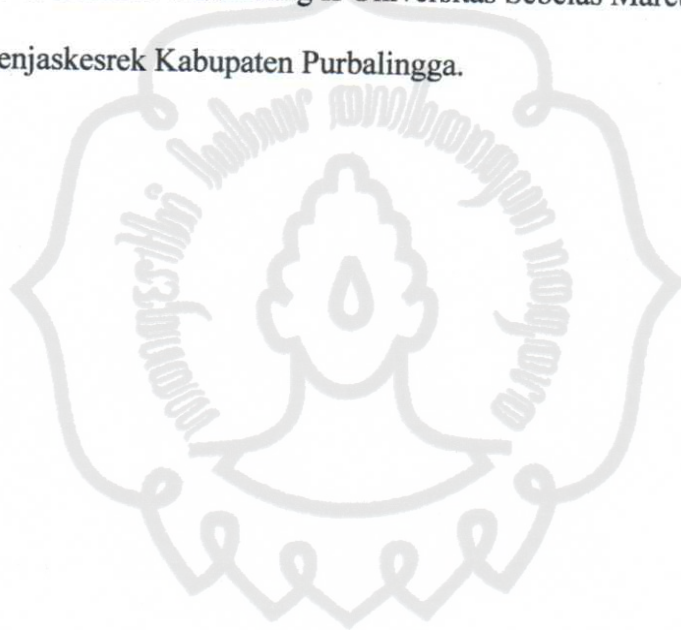
Pelajarilah ilmu dan ajarkan, Sesungguhnya pahala orang yang belajar dan
mengajar sama.

(Hadits Riwayat Ibnu Mas'ud)

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada :

1. SD Negeri 2 Bojanegara, Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga
2. Suamiku tercinta dan anak-anakku tersayang
3. Rekan-rekan Mahasiswa PPKHB Gelombang II Universitas Sebelas Maret
4. Teman-teman guru Penjaskesrek Kabupaten Purbalingga.



ABSTRAK

Asri Windiarti, **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BOJANEGARA PADAMARA PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2011/2012**. Skripsi Surakarta : Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan Hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Tahun Pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas, penelitian dilaksanakan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan/ dua siklus dan setiap pertemuan/siklus mengalami perubahan yang baik. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara-Purbalingga Tahun pelajaran 2011/2012 sejumlah 26 orang siswa, dengan perincian; 14 orang siswa laki-laki, dan 12 orang siswa perempuan. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah pengamatan dan penilaian/tes unjuk kerja siswa. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Data penelitian ini berupa hasil belajar siswa yang meliputi ranah afektif, kognitif dan psikomotor. Dengan hasil siswa dari siklus ke siklus menunjukkan hasil sebagai berikut.

1. Siswa yang aktif selama kegiatan 73,07% - 92,3%
2. Siswa yang mampu melakukan kegiatan menerapkan alat bantu pembelajaran 76,45% 98,25%
3. Siswa yang mampu melakukan tes ketrampilan 62% - 100%
4. Meningkatnya nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada studi awal (42%), siklus I (62%) dan siklus II menjadi (100%)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : Melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Purbalingga. Dari hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa, melalui pendekatan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan semangat, keaktifan, kemampuan siswa, hasil lompatan siswa dan pada saat pembelajaran tercipta suasana menyenangkan.

Kata Kunci : pembelajaran, gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok, penerapan alat bantu.


KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam kupanjatkan hanya kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang telah membukakan pintu rahmat, hidayah dan inayah. Atas bimbinganNya pula penulis mampu menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas dan menyusun Proposal Penelitian Tindakan Kelas, sebagai bagian tugas untuk dapat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Proposal ini dapat terselesaikan juga berkat adanya bimbingan, bantuan, petunjuk dan saran dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan yang baik ini disampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof, Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, MM. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang dengan sabar dan arif dalam membimbing dan saran serta arahannya pada penyusunan Proposal.
3. Waluyo, S.Pd. M.Or selaku Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Fadilah Umar, S.Pd.M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang dengan sabar dan arif juga dalam membimbing dan saran serta arahannya pada penyusunan Proposal.
5. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.
6. Kepala UPT Pendidikan Kecamatan Padamara Purbalingga.
7. Kepala SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Purbalingga
8. Bapak/Ibu Guru SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Purbalingga
9. Siswa-siswi SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Purbalingga
10. Dan semua pihak yang telah banyak membantu terlaksananya Penelitian.

Penulis menyadari bahwa dari tahap persiapan dan pelaksanaan Penelitian masih jauh dari kesempurnaan serta harapan bagi berbagai pihak, oleh karena itu segala saran dan kritik membangun sangat penulis harapkan. Permohonan maaf juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan penelitian dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat. Amin.



Surakarta, Mei 2012
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	5
2. Hakikat Pembelajaran PAKEM	11
3. Tinjauan Karakteristik Peserta Didik	15
4. Tinjauan Tentang Alat Bantu	15
5. Alat bantu sebagai media Bermain dalam Pembelajaran Atlet	16
6. Kerangka Berpikir	17

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Subyek Penelitian	19
C. Tehnik Pengumpulan Data	19
D. Uji Validitas data	21
E. Tehnik Analisis Data	22
F. Prosedur Penelitian	22
G. Indikator Kerja.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan	31
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	31
1. Siklus Pertama	32
2. Siklus Kedua	40
C. Perbandingan Hasil Tindakan Anatar siklus.....	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Hasil Obsevasi Prasiklus	64
Tabel 2 Hasil Observasi Siklus I.....	65
Tabel 3 Hasil Observasi Siklus II.....	66



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Skema Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	67
Gambar 2 Grafik Hasil Observasi Ketuntasan belajar siswa	68
Gambar 3 Grafik Hasil Observasi Keaktifan belajar siswa.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Silabus Pembelajaran	70
Lampiran 2	Lembar Obsevasi	71
Lampiran 3	Rencana Pembelajaran Siklus I Pertemuan I.....	72
Lampiran 4	Rencana Pembelajaran Siklus I Pertemuan II.....	89
Lampiran 5	Rencana Pembelajaran Siklus II Pertemuan I.....	106
Lampiran 6	Rencana Pembelajaran Siklus II Pertemuan II	123
Lampiran 7	Daftar Presensi Siklus I	140
Lampiran 8	Daftar Presensi Siklus II	141
Lampiran 9	Data Hasil Evaluasi Prasiklus I.....	142
Lampiran 10	Data Hasil Evaluasi Siklus I	143
Lampiran 11	Data Hasil Evaluasi Siklus II	144
Lampiran 12	Foto Pembelajaran Siklus I.....	145
Lampiran 13	Foto Pembelajaran Siklus II	146
Lampiran 14	Surat Permohonan Ijin Penelitian	147
Lampiran 15	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	148