


PENGAJUAN

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAKAN
MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI KENCONOREJO 01 KECAMATAN TULIS
KABUPATEN BATANG TAHUN 2012**



**Oleh :
TRIYANI
X4710165**

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 DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Mei 2012**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Triyani**
NIM : X4710165
Jurusan / Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
FKIP UNS Surakarta.

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : " UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KENCONOREJO 01 KECAMATAN TULIS KABUPATEN BATANG TAHUN 2012 " ini benar-benar merupakan hasil karya 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.

Batang, Mei 2012
Yang membuat pernyataan



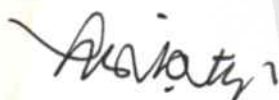
Triyani

PERSETUJUAN

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

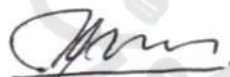
Surakarta, Mei 2012

Pembimbing I



Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes
NIP. 19630608 199010 2 001

Pembimbing II



Drs. Agus Mukholid, M.Pd
NIP. 19640131 198903 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 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 Liskustyawati, M. Kes	
Anggota 2	: Drs. Agus Mukholid , M .Pd	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan



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

NIP 19600727 198702 1 001

MOTTO

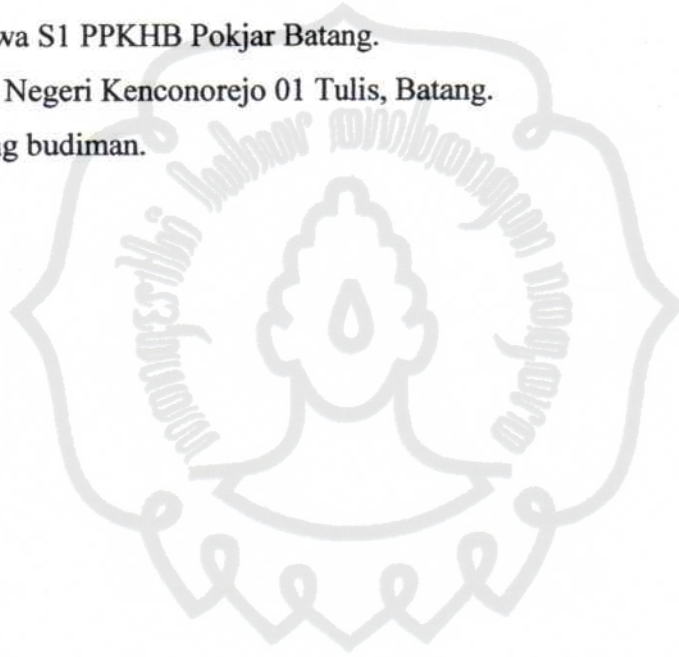
- ♦ Perjalanan bermil – mil jauhnya, dimulai dari selangkah. (Kahlil Gibran)
- ♦ Jangan pernah berhenti berdi'a dan berusaha, kegagalan terbesar adalah apabila tidak mau mencoba. (Hitam Putih)



PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua, yaitu ayah sudyana Dwijosiswaya dan Ibu Suharni yang telah membesarkan kami.
2. Suamiku Sarmudi dan anak-anakku Yuli Ariandi, Nurul Prihatin, Hidayat Agung dan Wuri Nurhikmah.
3. Rekan-rekan mahasiswa S1 PPKHB Pokjar Batang.
4. Rekan-rekan guru SD Negeri Kenconorejo 01 Tulis, Batang.
5. Segenap pembaca yang budiman.



ABSTRAK

Triyani. UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KENCONOREJO 01 KECAMATAN TULIS KABUPATEN BATANG TAHUN 2012. Skripsi. Surakarta : Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kenconorejo 01 Tulis dengan menggunakan media pembelajaran disertai dengan alat peraga.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Kenconorejo 01 Tulis yang berjumlah 25 siswa putra 12 dan putri 13. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi atau arsip. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik dengan deskripsi komperatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa melalui penggunaan media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari pra siklus ke siklus I dan siklus I ke siklus II, baik dari nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa pada kondisi awal (pra siklus) adalah 61,39, rata-rata siklus I sebesar 70,23 dan rata-rata pada siklus II sebesar 76,19. Peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/ KKM (68) adalah nilai rata-rata pra siklus siswa hanya 6 siswa dari 25 siswa yang memiliki nilai diatas KKM (68) pada materi lompat jauh gaya jongkok atau tuntas sebesar 24%. Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari nilai pra siklus siswa dengan pembelajaran pada siklus I sebanyak 17 siswa atau tuntas sebesar 68% siswa yang memiliki nilai diatas KKM serta adanya peningkatan nilai rata-rata hasil pembelajaran dari siklus I ke siklus II sebanyak 22 siswa atau tuntas sebesar 88 % siswa yang memiliki nilai diatas KKM (68).

Simpulan penelitian ini adalah penggunaan media pembelajaran meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kenconorejo 01 Kecamatan Tulis kabupaten Batang Tahun 2012.

Kata kunci : hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok, media pembelajaran.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga PTK yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan menggunakan Media Pembelajaran pada Siswa SD Negeri Kenconorejo 01 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2012" dapat terselesaikan.

Berbagai tantangan dan hambatan selama proses penyusunan penelitian ini dapat penulis atasi, berkat bimbingan, saran dan dorongan dari berbagai pihak sehingga laporan ini dapat terselesaikan. Dengan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Hanik Liskustyawati, M. Kes dan Drs. Agus Mukholid, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing pembuatan laporan dari awal hingga akhir penulisan laporan ini.
5. Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ilmu dan keterampilan dalam penulisan laporan ini.
6. Ibu Kepala Sekolah dan rekan guru SD Negeri Kenconorejo 01 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang yang telah memberikan ijin dan dorongan untuk penelitian.
7. Teman-teman kelompok PKM FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah berkenan membantu dan bekerjasama dengan Penulis dalam melaksanakan penelitian.
8. Siswa kelas V SD Negeri Kenconorejo 01 Kecamatan Tulis Kabupaten Batang yang dengan sepenuh hati menjadi sampel penelitian.

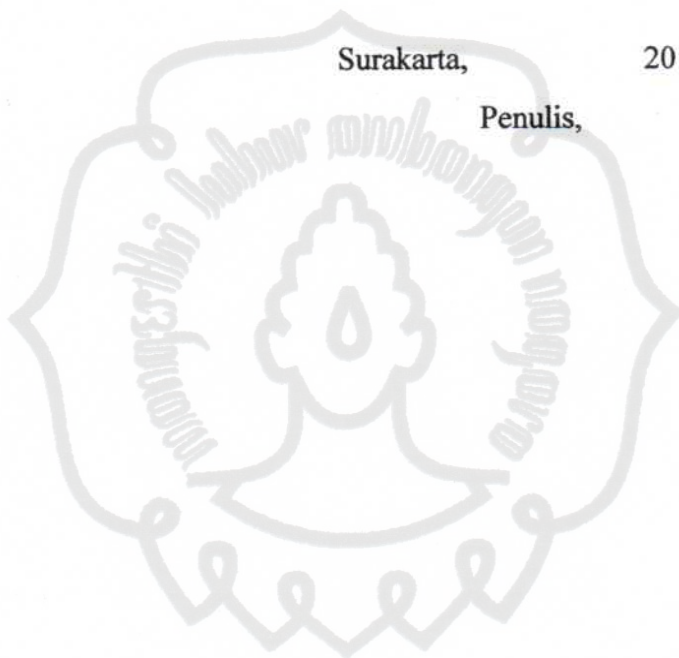
9. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan laporan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan PTK ini masih banyak kekurangan dan kekeliruan, maka penulis harapkan saran dan kritik demi penyempurnaan penyusunan lar_{ix} ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Dan semoga amal yang selama ini diberikan mendapat pahala yang berlipat ganda Amin.

Surakarta,

2012

Penulis,



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	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	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	5
B. Kerangka Berpikir	14
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu penelitian	16
B. Subjek Penelitian	16
C. Sumber Data	16
D. Teknik Pengumpulan Data	17

E. Uji Validitas Data	18
F. Teknik Analisis Data	18
G. Indikator Kinerja Penelitian	19
H. Prosedur Penelitian	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil penelitian	25
B. Pembahasan	30

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	33
B. Implikasi	33
C. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA	35
----------------------	----

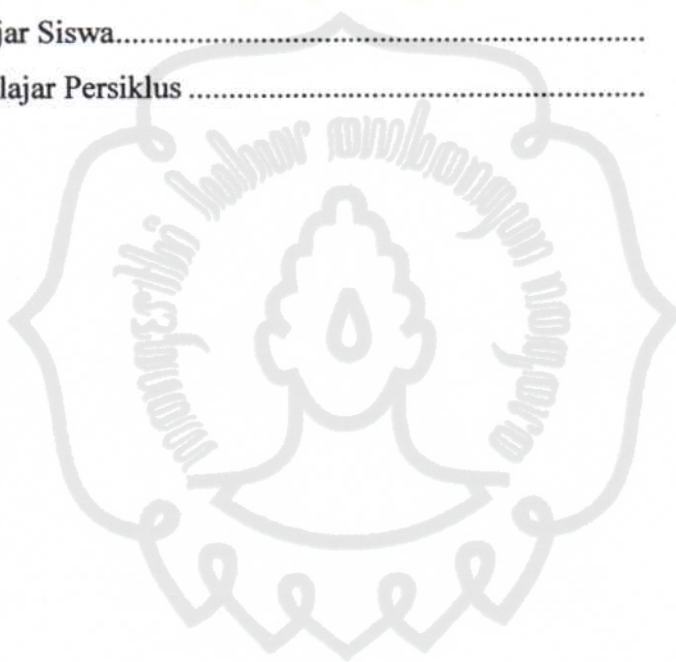
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	17
3.2 Rata-rata Pencapaian	19
4.1 Analisis Nilai Pra Siklus	25
4.2 Analisis Nilai Siklus I	26
4.3 Analisis Nilai Siklus II	27
4.4 Hasil Ketuntasan Belajar Persiklus	29
4.5 Rekapitulasi Kinerja Guru Persiklus	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Lapangan Lompat Jauh	5
2.2 Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	6
2.3 Kerangka Berpikir	15
4.1 Rata-rata Hasil Belajar Siswa.....	28
4.2 Hasil Ketuntasan Belajar Persiklus	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Refleksi Pra Siklus	36
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I dan II	37
3. Daftar Siswa Kelas V	75
4. Lembar Hasil Psikomotor Siswa Pra Siklus.....	76
5. Lembar Hasil Afektif Siswa Pra Siklus.....	77
6. Lembar Hasil Kognitif Siswa Pra Siklus.....	78
7. Lembar Hasil Belajar Siswa Pra Siklus.....	79
8. Lembar Hasil Psikomotor Siswa Siklus I.....	80
9. Lembar Hasil Afektif Siswa Siklus I.....	81
10. Lembar Hasil Kognitif Siswa Siklus I.....	82
11. Lembar Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	83
12. Lembar Hasil Psikomotor Siswa Siklus II	84
13. Lembar Hasil afektif Siswa Pra Siklus II	85
14. Lembar Hasil kognitif Siswa Siklus II	86
15. Lembar Hasil Belajar Siswa Siklus II	87
16. Rekap Hasil Belajar Siswa Persiklus.....	88
17. Rubrik Penilaian Kinerja Guru.....	90
18. Hasil Observasi Kinerja Guru Pra Siklus	93
19. Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus I	94
20. Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus II.....	95
21. Surat Ijin Penelitian	96
22. Surat Ijin Penelitian	97