

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BANYUPUTIH 02
KECAMATAN BANYUPUTIH KABUPATEN BATANG**



Oleh :

SUKO HARWANTO

X 4712645

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**

2014

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Suko Harwanto**

NIM : **X4712645**


Jurusan / Program Studi : **Penjaskesrek**

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BANYUPUTIH 02 KECAMATAN BANYUPUTIH KABUPATEN BATANG**” ini benar benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam isi dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya

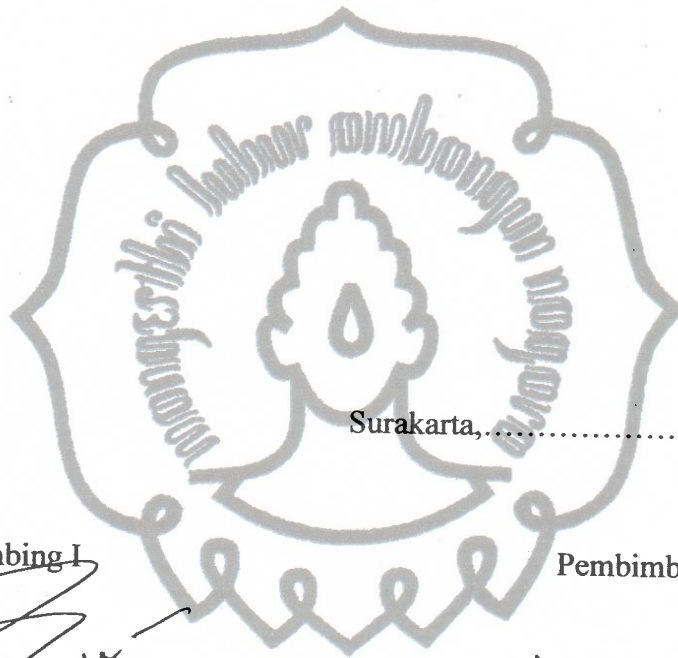
Surakarta, Januari 2014

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL
FASDAS 1201887225
6000 DJP

Suko Harwanto

PERSETUJUAN

Skripsi telah di setujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta



Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Djoko Nugroho", written over a large, stylized scribble.

Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or
NIP. 19730305 200501 1 001

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Singgih Hendarto", written in a cursive style.

Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd
NIP. 197204142006041001

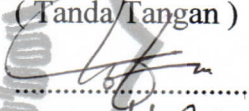
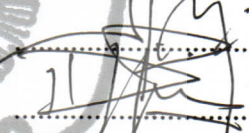
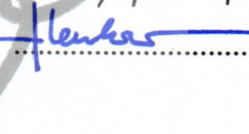

PENGESAHAN

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

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi

(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua : Drs. Muh. Mariyanto, M.Kes	
Sekretaris : Slamet Widodo, Spd, M.Or	
Anggota I : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or	
Anggota II : Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd	

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Suko Harwanto. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV (EMPAT) SD NEGERI BANYUPUTIH 02 KECAMATAN BANYUPUTIH KABUPATEN BATANG**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk : meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 02 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang tahun pelajaran 2013/2014.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 02 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 20 siswa. Data hasil belajar lompat jauh diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistik Deskriptif yang didasarkan pada prosentase

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Peningkatan hasil belajar yang meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor dari 50% Pada kondisi awal mengalami peningkatan menjadi 75% pada akhir siklus I. Selanjutnya meningkat menjadi meningkat 90% pada akhir siklus II. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 02 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain telah berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 02 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang tahun pelajaran 2013 / 2014.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Pendekatan Bermain

ABSTRACT

Suko Harwanto. **EFFORTS TO IMPROVE LONG JUMP LEARNING OUTCOMES WITH GAME APPROACH AT GRADE IV (FOUR) SD NEGERI BANYUPUTIH 02 BANYUPUTIH DISTRICT OF BATANG REGENCY**. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education Surakarta Sebelas Maret University, January 2014.

This research aimed to : improve learning outcomes in the long jump Elementary School fourth grade students Banyuputih 02 Subdistrict Banyuputih Batang academic year 2013/2014.

The method used is classroom action reseach method. The subjects in this study were fourth grade students of SD Negeri Banyuputih 02 Banyuputih District school year 2013/2014 amounted to 20 students. Long jump learning outcomes data obtained through performance tests, observation sheet used to collect data on the activities of students in the learning process following the long jump basic techniques through the use of learning aids. The data analysis technique used in this study were statistically Descriptive based on the percentage.

The results of this study can be summarized as follows : Improved learning outcomes that include aspects of affective, cognitive, and psychomotor of 50 % At the initial condition increased to 75 % at the end of the first cycle. Then increased to 90 % by the end of the cycle II. With action research on fourth grade students of SD Negeri Banyuputih 02 Banyuputih District Banyuputih Batang Regency in an effort to improve learning outcomes long jump through play approach has been successful in improving learning outcomes the long jump in fourth grade students SD Negeri Banyuputih 02 Banyuputih District Banyuputih Batang Regency school year 2013/2014.

Keywords : Long Jump, Game approach.

MOTTO

1. Kesabaran adalah kunci kesuksesan.
2. Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta itu kurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan
3. Barang siapa merintis jalan untuk menuntut ilmu, maka Alloh SWT akan memudahkan baginya jalan ke sorga.(HR. Muslim).
4. Sesungguhnya yang paling baik diantara kamu adalah yang paling baik akhlaknya (HR Muslim)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati ,laporan ini penulis persembahkan kepada :

1. Ibu dan Bapak kami yang telah membesarkan kami.
2. Rima Puspitasari (Istri) dan Kanaya Mulia Dewi (anak) tercinta.
3. Rekan – rekan mahasiswa PJOK PPKHB UNS Surakarta.
4. Rekan – rekan guru SD Negeri Banyuputih 02

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-nya, yang dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dapat tepat waktu. Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prop.Dr.H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Bapak Drs.Mulyono.MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Bapak Waluyo, S.Pd.M.Or . Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
4. Bapak Joko Nugroho,S.Pd,M.Or. Sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam pelaksanaan penyusunan penelitian;
5. Bapak Singgih Hendarto,S.Pd,M.Pd Sebagai Pembimbing II yang telah memberikan Bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian;
6. Bapak Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis;
7. Bapak Jumar, S.Pd. M.Si, Kepala Sekolah SD Negeri Banyuputih 02 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian ini.
8. Bapak Parjiyo guru mata pelajaran penjas orkes SD Negeri Banyuputih 01 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang yang telah menjadi kolaborator;

9. Siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 02 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2013/2014 yang telah bersedia menjadi subyek penelitian;
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga semua yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Akhirnya peneliti mohon maaf apabila dalam penyampaian penulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan dihati para pembaca, bagaimanapun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Peneliti berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan kesempurnaan Skripsi ini.

Surakarta, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Kajian Teori dan Hasil Penelitian Yang Relevan.....	5
1. Lompat Jauh.....	5
a. Teknik Menggantung.....	5
b. Teknik Berjalan di Udara.....	8
2. Pembelajaran.....	8
a. Konsep Pembelajaran.....	8
b. Hakekat Pembelajaran.....	9

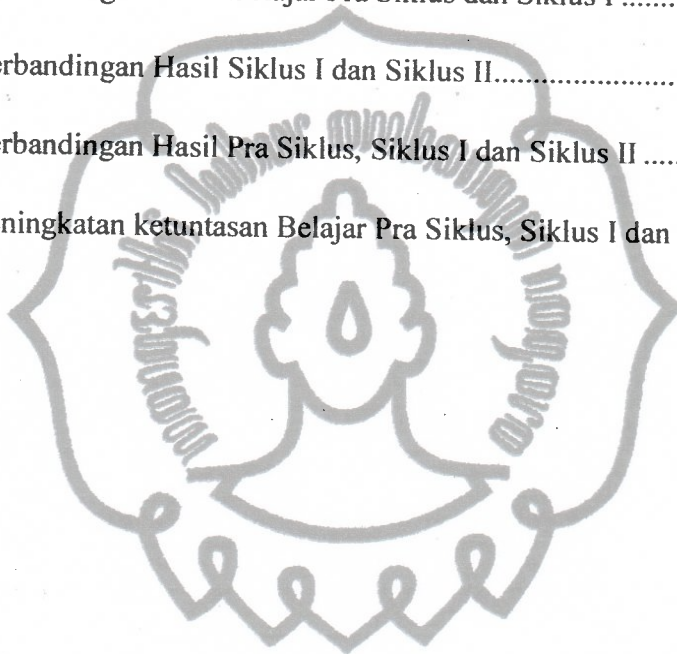
c. Prinsip – Prinsip Pembelajaran.....	12
d. Pembelajaran Penjasorkes.....	13
3. Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar.....	14
a. Karakteristik Perkembangan Fisik dan Gerak.....	15
b. Karakteristik – Karakteristik Perkembangan ditinjau dari Ranah Kognitif.....	17
c. Karakteristik Perkembangan Dari ranah Afektif.....	17
d. Pelaksanaan Untuk Program Perkembangan Gerak.....	18
4. Hasil Belajar.....	21
5. Pembelajaran Melalui Pendekatan Bermain.....	26
a. Konsep Pembelajaran Melalui Pendekatan Bermain.....	26
b. Modifikasi Permainan.....	29
c. Bentuk Permainan Modifikasi Lompat Jauh.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian.....	38
B. Subyek Penelitian.....	39
C. Data dan Sumber Data.....	39
1. Data Penelitian.....	39
2. Sumber Data.....	39
D. Pengumpulan Data.....	40
1. Psikomotor.....	40
2. Afektif.....	40
E. Uji Validitas data.....	41
F. Analisa Data.....	42
G. Prosedur Penelitian.....	43
H. Indikator Capaian Penelitian.....	48

c. Prinsip – Prinsip Pembelajaran.....	12
d. Pembelajaran Penjasorkes.....	13
3. Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar.....	14
a. Karakteristik Perkembangan Fisik dan Gerak.....	15
b. Karakteristik – Karakteristik Perkembangan ditinjau dari Ranah Kognitif.....	17
c. Karakteristik Perkembangan Dari ranah Afektif.....	17
d. Pelaksanaan Untuk Program Perkembangan Gerak.....	18
4. Hasil Belajar.....	21
5. Pembelajaran Melalui Pendekatan Bermain.....	26
a. Konsep Pembelajaran Melalui Pendekatan Bermain.....	26
b. Modifikasi Permainan.....	29
c. Bentuk Permainan Modifikasi Lompat Jauh.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian.....	38
B. Subyek Penelitian.....	39
C. Data dan Sumber Data.....	39
1. Data Penelitian.....	39
2. Sumber Data.....	39
D. Pengumpulan Data.....	40
1. Psikomotor.....	40
2. Afektif.....	40
E. Uji Validitas data.....	41
F. Analisa Data.....	42
G. Prosedur Penelitian.....	43
H. Indikator Capaian Penelitian.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Pratindakan.....	49
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	50
1. Siklus I	50
a. Perencanaan.....	50
b. Tindakan.....	50
c. Observasi.....	52
d. Refleksi.....	52
2. Siklus II	53
a. Perencanaan.....	53
b. Tindakan.....	53
c. Observasi.....	55
d. Refleksi.....	56
C. Perbandingan Hasil Antar Siklus	56
1. Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus dan Siklus I.....	56
2. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II.....	58
3. Perbandingan Hasil Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	60
D. Pembahasan	62
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	63
A. Simpulan	63
B. Implikasi	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66

DAFTAR GAMBAR

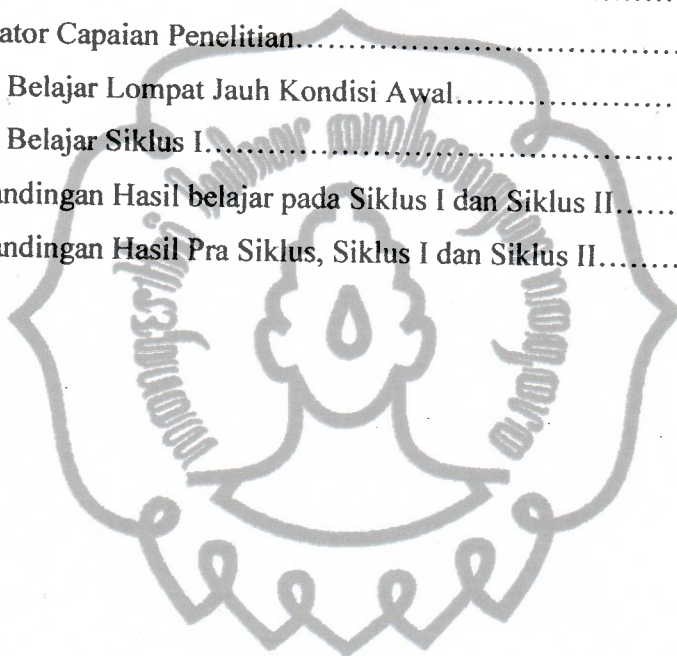
Gambar	Halaman
1. Grafik Kondisi Awal Pra Siklus.....	49
2. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus dan Siklus I	57
3. Grafik Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II.....	59
4. Grafik Perbandingan Hasil Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	60
5. Grafik Peningkatan ketuntasan Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II .	61



DAFTAR TABEL

Tabel

1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	39
2. Kriteria Penilaian Psikomotor.....	40
3. Data Aspek Afektif.....	41
4. Klasifikasi Prosentase Analisis Data.....	43
5. Indikator Capaian Penelitian.....	48
6. Hasil Belajar Lompat Jauh Kondisi Awal.....	49
7. Hasil Belajar Siklus I.....	57
8. Perbandingan Hasil belajar pada Siklus I dan Siklus II.....	59
9. Perbandingan Hasil Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPP Siklus I.....	66
Lampiran 2. RPP Siklus II.....	83
Lampiran 3 Silabus.....	110
Lampiran 4 Lembar Observasi Aktifitas Belajar Siswa.....	111
Lampiran 5 Daftar Hadir Siswa Siklus I.....	115
Lampiran 6 Daftar Hadir Siswa Siklus II.....	116
Lampiran 7 Daftar Nilai Siswa Pra Siklus.....	116
Lampiran 8 Rekapitulasi Nilai Siklus I.....	117
Rubrik Penilaian Proses Psikomotor.....	118
Rubrik Penilaian Aspek Afektif.....	120
Rubrik Penilaian Aspek Kognitif.....	122
Rekapitulasi Nilai Siklus II.....	124
Rubrik Penilaian Proses Psikomotor.....	125
Rubrik Penilaian Aspek Afektif.....	126
Rubrik Penilaian Aspek Kognitif.....	128
Lampiran 9 Ijin Penelitian.....	130
Lampiran 10 Surat Keterangan Kepala Sekolah.....	131
Lampiran 11 Dokumentasi.....	132