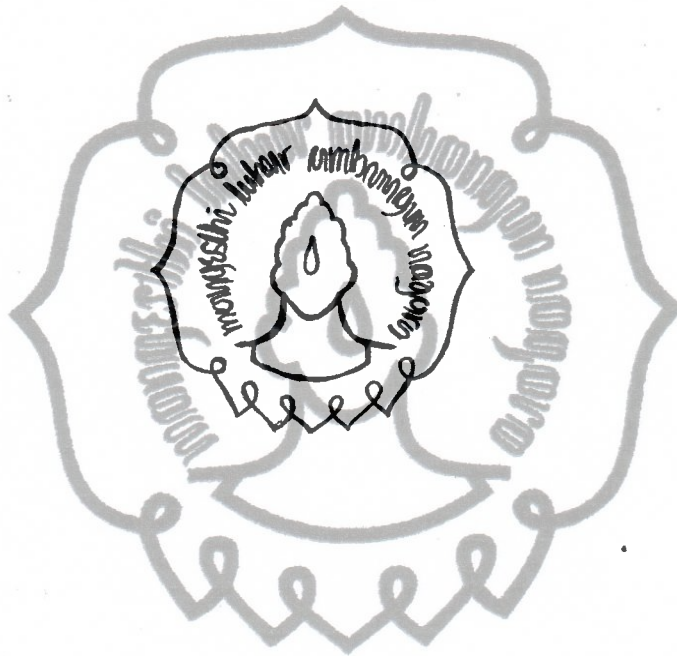


**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

Oleh:

AGUS SUTOMO

X4711273

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

Juli 2013 *to user*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Sutomo
NIM : X4711273
Jurusan/Program Studi : FKIP/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul, "UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 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

METERAI
TEMPEL

PAJAK MEMBANGUN BANGSA
TGL.

D5F6AABF591076742

ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

Agus Sutomo

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh:
AGUS SUTOMO
X4711273

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**

Juli 2013
commit to user

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Drs. Budhi Satyawan, M. Pd.
NIP 19650909 199403 1 003

Surakarta, Juli 2013

Pembimbing II

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

commit to user

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 : Sabtu

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Sarwono, M. S.

Sekretaris : Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes. Ph. D.

Anggota I : Drs. Budhi Satyawan, M. Pd.

Anggota II : Dra. Hanik Liskustyawati, M. Kes.

Handwritten signatures of the members of the thesis review team, corresponding to the names listed on the left.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan



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

NIP. 19600727 198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Agus Sutomo. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**, Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lompat tinggi melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 25 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teman sebaya dan dokumen. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi dengan teman sejawat bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi dari pra siklus sejumlah 10 siswa atau 40%, menjadi 16 siswa atau 64% pada siklus I dan pada siklus II menjadi 24 siswa atau 96%. Proses pembelajaran pada pra siklus bersifat tradisional sehingga hasil belajar lompat tinggi siswa rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I, hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lompat tinggi siswa meningkat sehingga mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 1 Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata kunci: hasil belajar, lompat tinggi, pendekatan bermain

ABSTRACT

Agus Sutomo. **IMPROVEMENT EFFORTS TO JUMP HIGHER LEARNING THROUGH PLAY ON APPROACH V SD STATE CLASS 1 PUNGCELAN BANJARNEGARA SCHOOL YEAR 2012/2013**, Thesis, Faculty of Teacher Training and Education of March Surakarta University, July 2013.

The purpose of this research is to improve the learning outcomes approach to playing high-jump through the fifth grade students of SD Negeri 1 Pungcelan Banjarnegara Academic Year 2012/2013.

This research is Classroom Action Research (CAR). The experiment was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were fifth grade students of SD Negeri 1 Pungcelan Banjarnegara Academic Year 2012/2013, amounting to 25 students. Source data comes from teachers and students. Data collection techniques used were peers and documents. The validity of the data using the data triangulation technique. Descriptive data were analyzed using qualitative and quantitative techniques to look at the percentage of trends in learning activities. Classroom Action Research Implementation procedure is carried out in a participatory or collaborative with colleagues working together, starting from the orientation phase followed continued implementation of the action plans of action in the cycle.

The results showed that through play approach can improve learning outcomes of pre-cycle high jump some 10 students or 40%, to 16 students or 64% in the first cycle and the second cycle to be 24 students or 96%. The learning process in the traditional pre-cycle is so high jump student learning outcomes is low. Increase occurred in the first cycle, student learning outcomes in learning the high jump increased, although not optimal. Implementation of the second cycle causes high jump results increased student learning so that support a quality learning.

Conclusion of this research is through play approach can improve learning outcomes high jump Elementary School fifth grade students Pungcelan Banjarnegara 1 Academic Year 2012/2013.

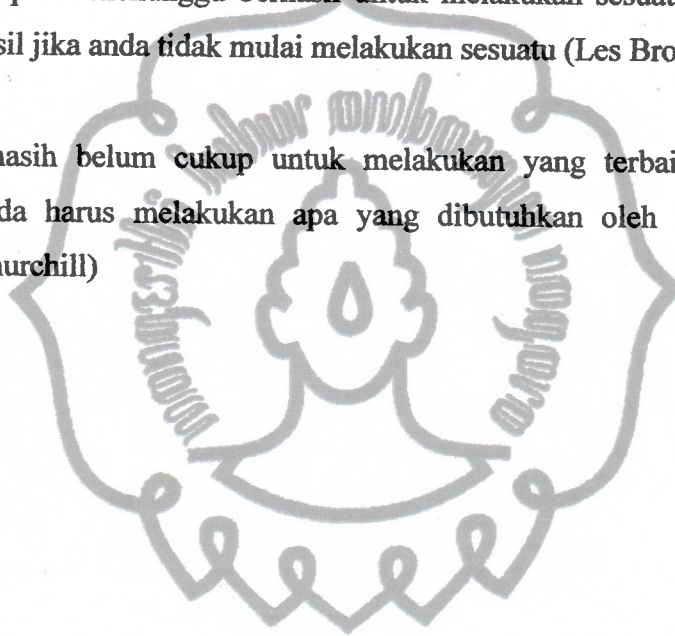
Keywords: learning outcomes, high jump, approach play

MOTTO

- ❖ Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali nampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah melakukannya dengan baik (Evelyn Underhill)

- ❖ Anda tidak perlu menunggu berhasil untuk melakukan sesuatu, sebab anda tidak berhasil jika anda tidak mulai melakukan sesuatu (Les Brown)

- ❖ Ternyata masih belum cukup untuk melakukan yang terbaik, sebab ada kalanya anda harus melakukan apa yang dibutuhkan oleh keadaan. (Sir Winston Churchill)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembakan karya ini untuk:

❖ SD Negeri 1 Punggelan Kabupaten Banjarnegara

Terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya

❖ Istri dan anak-anakku tercinta,
Segalanya bagiku

❖ Bapak dan Ibuku,
Kasihmu sepanjang jalanku

❖ Eko Yuniawan, Johanes Gunanta, Renggani Kamaningsih, Sujarno,
Bersama kita bisa

❖ FKIP Universitas Sebelas Maret, almamater tercinta kampus tempatku
mengasah dan mempertajam wawasan keilmuan

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat-Nya kepada kita semua sehingga Penelitian Tindakan Kelas dapat terselesaikan guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama penyusunan penelitian, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

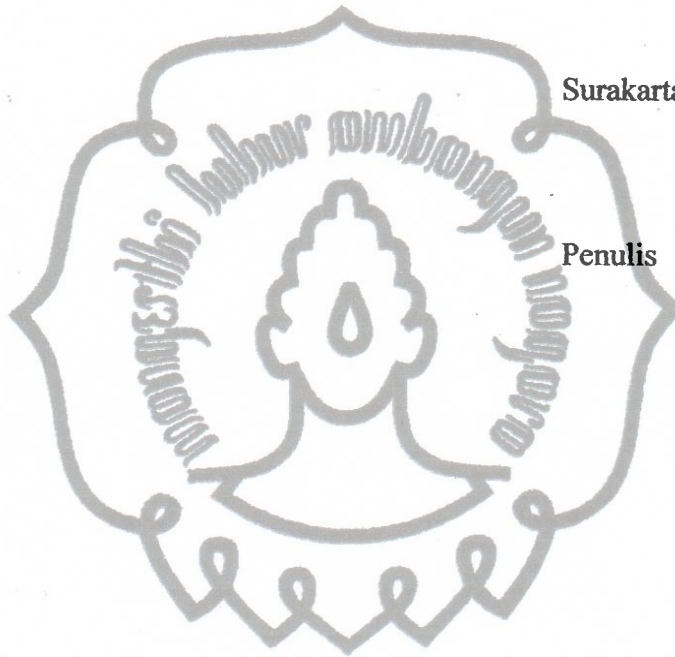
1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penyusunan Penelitian Tindakan Kelas.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan Penelitian Tindakan Kelas.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Drs. Budhi Satyawan, M. Pd., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan lancar.
5. Dra. Hanik Liskustyawati, M. Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan lancar.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar (PPKHB) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan.
7. Kepala sekolah SD Negeri 1 Punggelan Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin terlaksananya penelitian.
8. Siswa-siswi SD Negeri 1 Punggelan Kabupaten Banjarnegara yang telah ikut berpartisipasi sehingga terlaksananya penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa UNS Surakarta yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan penelitian.

10. Semua pihak yang telah membantu baik secara moril maupun spiritual demi terselesaikannya Penelitian Tindakan Kelas ini.

Penelitian Tindakan Kelas ini telah diusahakan sebaik-baiknya, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan penelitian. Semoga penelitian yang telah disusun dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Juli 2013

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	4
1. Lompat Tinggi.....	4
a. Pengertian Lompat Tinggi.....	4
b. Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	4
c. Beberapa Tahapan dalam Lompat Tinggi.....	5
1) Tahap Lari.....	5
2) Tahap <i>Take Off</i>	5
3) Tahap Melintasi Mistar.....	6

commit to user

2. Karakteristik dan Kebutuhan Anak SD.....	7
3. Belajar.....	9
a. Pengertian Belajar.....	9
b. Prinsip-prinsip Belajar.....	10
c. Hasil Belajar.....	11
4. Bermain.....	13
a. Pengertian Bermain.....	13
b. Fungsi Bermain.....	14
c. Pendekatan Bermain.....	15
B. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
1. Tempat Penelitian.....	19
2. Waktu Penelitian.....	19
B. Subyek Penelitian.....	20
C. Data dan Sumber Data.....	20
D. Pengumpulan Data.....	20
E. Uji Validitas Data.....	21
F. Analisis Data.....	22
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	22
H. Prosedur Penelitian.....	23
1. Rancangan Siklus I.....	24
a. Tahap Perencanaan.....	24
b. Tahap Pelaksanaan.....	25
c. Pengamatan Tindakan.....	25
d. Tahap Evaluasi (Refleksi).....	25
2. Rancangan Siklus II.....	25
a. Tahap Perencanaan.....	26
b. Tahap Pelaksanaan.....	26
c. Pengamatan Tindakan.....	27
d. Tahap Evaluasi (Refleksi).....	27

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan.....	28
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	30
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	41
D. Pembahasan.....	43

BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	47

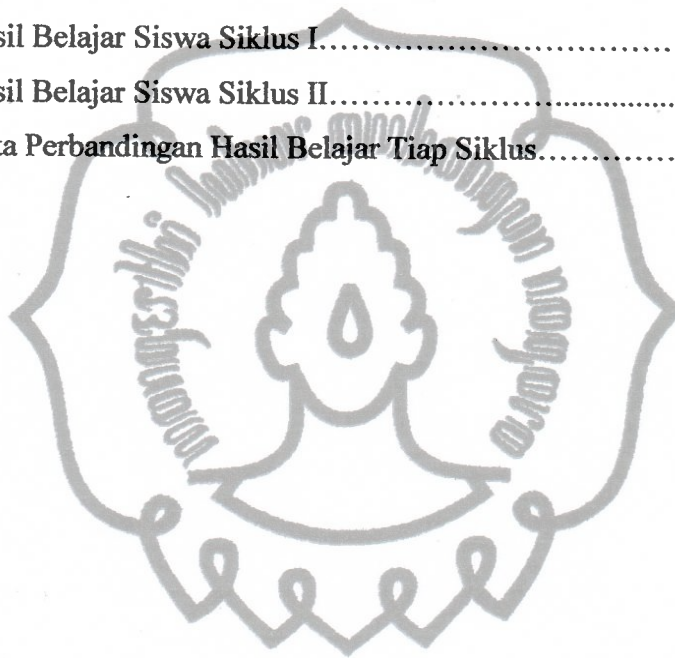
DAFTAR PUSTAKA.....	48
---------------------	----

LAMPIRAN.....	50
---------------	----



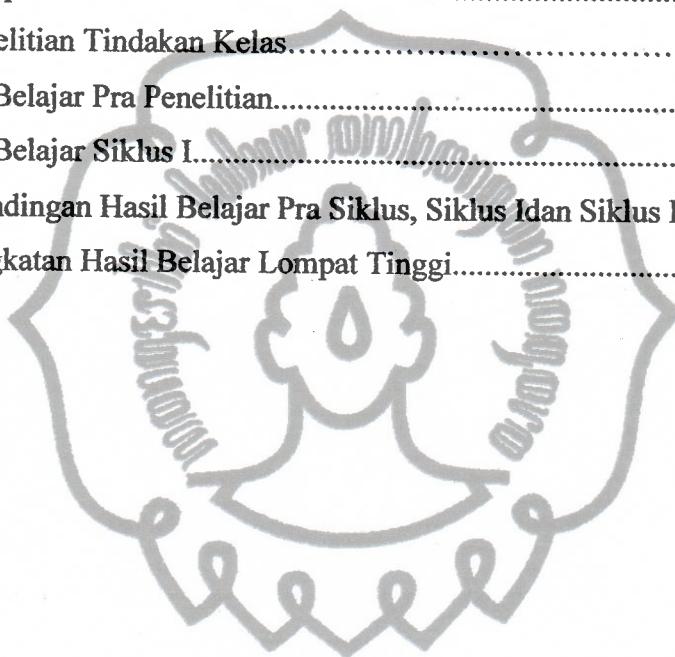
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	19
2. Indikator Kinerja Penelitian.....	22
3. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Pra Penelitian.....	29
4. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	34
5. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	39
6. Deskripsi Data Perbandingan Hasil Belajar Tiap Siklus.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Take Off</i> Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	6
2. Melintasi Mistar pada Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	7
3. Kerangka Berpikir.....	18
4. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	24
5. Grafik Hasil Belajar Pra Penelitian.....	30
6. Grafik Hasil Belajar Siklus I.....	35
7. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	40
8. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus.....	50
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	51
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	60
4. Data Awal.....	69
5. Data Hasil Belajar Psikomotor Siswa Siklus I.....	70
6. Data Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus I.....	71
7. Data Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus I.....	72
8. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I.....	73
9. Data Hasil Belajar Psikomotor Siswa Siklus II.....	74
10. Data Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II.....	75
11. Data Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus II.....	76
12. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II.....	77
13. Surat Ijin Penelitian.....	78
14. Surat Ijin Menyusun Skripsi.....	79
15. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	80
16. Surat Keterangan Penelitian.....	81
17. Foto-foto Kegiatan.....	82
18. Lembar Observasi Pembelajaran Siklus I.....	85
19. Lembar Observasi Pembelajaran Siklus II.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus.....	50
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	51
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	60
4. Data Awal.....	69
5. Data Hasil Belajar Psikomotor Siswa Siklus I.....	70
6. Data Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus I.....	71
7. Data Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus I.....	72
8. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I.....	73
9. Data Hasil Belajar Psikomotor Siswa Siklus II.....	74
10. Data Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II.....	75
11. Data Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus II.....	76
12. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II.....	77
13. Lembar Observasi Pembelajaran Siklus I.....	78
14. Lembar Observasi Pembelajaran Siklus II.....	79
15. Surat Keterangan Penelitian.....	80
16. Foto-foto Kegiatan.....	81