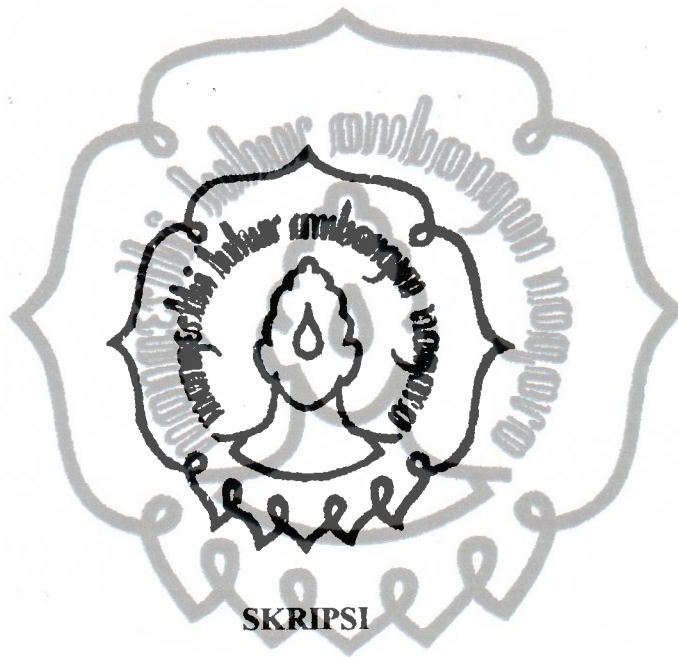


**PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 03 WANARATA
KECAMATAN BANTARBOLANG
KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



oleh :

**SRI KUNDARENI
X 4709149**

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA *user*
2011**

**PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 03 WANARATA
KECAMATAN BANTARBOLANG
KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh :

**SRI KUNDARENI
X 4709149**

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

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

2011 *commit to user*

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 14 Juni 2011

Pembimbing I,



Dr. Agus Kristiyanto.M.Pd
NIP. 19651128 199003 1 001

Pembimbing II,



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

LEMBAR 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 : Selasa

Tanggal : 14 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang,

Ketua

Sekretaris

Anggota 1

Anggota 2

: Drs. Agus Margono, M.Kes

: Drs. Heru Suranto, M.Pd

: Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

: Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

tanda tangan

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas
Sebelas Maret
Dekan



Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd
NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Sri Kundareni. **PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 03 WANARATA KECAMATAN BANTARBOLANG KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2010/2011**. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kualitas dan sikap siswa, serta perilaku siswa dalam pembelajaran lompat jauh . Memberikan motivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran dengan model permainan sehingga siswa lebih berminat, senang, dan memahami gerak lompat jauh sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Penelitian ini menggunakan metode *action research* (tindakan kelas). Adapun populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri 03 Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten Pemalang, Tahun Ajaran 2010/2011. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu mengikutsertakan seluruh individu yang ada di dalam populasi. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu sebanyak 28 siswa. Terdiri dari 17 siswa putra, dan 11 siswa putri.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran lompat jauh siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran lompat jauh pada rata-rata kondisi awal (68.21), rata-rata siklus 1 (73.00) dan rata-rata siklus 2 (78.14), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (50.00 %). Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lompat jauh siswa kelas III SD Negeri 03 Wanarata Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/ 2011 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (68.00) adalah Nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 15 siswa dari 28 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (68.00) atau tuntas sebesar (53.58%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 19 siswa dari 28 siswa, atau tuntas sebesar (67.86%) siswa yang memiliki nilai di

atas KKM (68.00). Nilai rata-rata pada peningkatan Siklus 2 sebanyak 26 siswa dari 28 siswa, atau tuntas sebesar (92.86%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (68.00)



MOTTO

Ini adalah bukan waktu yang sedikit, waktu yang kita miliki dan punyai tetapi melainkan waktu yang begitu banyak dan panjang, waktu yang tidak kita gunakan



PERSEMBAHAN

Kusuntingkan Skripsi ini untuk :

- » Ibu Sri Kunmaryam, ibuku dalam memori perjalanan sambungan jiwaku.
- » H. Jaenal Abidin, mertuaku inspirator dan motivasi sebagai penyemangat hidupku
- » Yusuf Samhuri, suami tercinta yang selalu memberikan motivasi dan segalanya sebagai penyemangat belajar.
- » Nur Singgih Romadhoni – Endri Dwi Pramularso, anak-anak tercinta, keberadaanmu memacuku menyelesaikan Skripsi ini.
- » FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, tercinta kampus tempat kutimba aneka ilmu untuk kiprah pada bidang Olahraga dan Kesehatan yang penuh Edukasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 03 Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten pemalang.

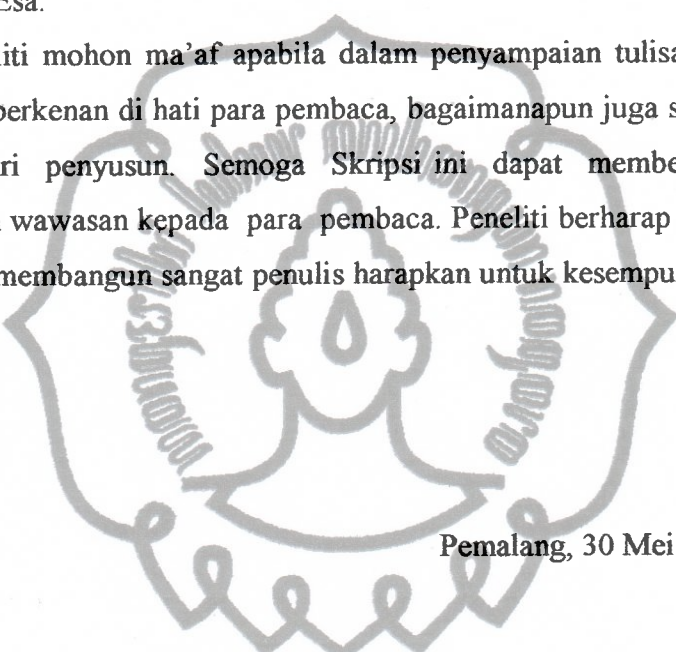
Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs.H. Sunardi, M.Kes., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Dr. Agus Kristiyanto.M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Dra.Hanik Liskustyawati,M.Kes., sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Bapak Sahuri, A.Ma, Kepala SD Negeri 03 Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten Pemalang, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Bapak Solikhin Guru Mapel Penjasorkes SD Negeri 01 Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten Pemalang yang telah menjadi kolaborator.

9. Siswa kelas III SD Negeri 03 Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten Pemalang, tahun pelajaran 2009/2010 yang telah bersedia menjadi sampel 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 ma'af apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan di hati 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 untuk kesempurnaan Skripsi ini



Pemalang, 30 Mei 2011

~~SRI KUNDARENI~~

Pemulis

9. Siswa kelas III SD Negeri 03 Wanarata, Kecamatan Bantarbolang, Kabupaten Pemalang, tahun pelajaran 2009/2010 yang telah bersedia menjadi sampel 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 ma'af apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan di hati 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 untuk kesempurnaan Skripsi ini



Pemalang, 30 Mei 2011

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	Hal i
PENGAJUAN SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Permasalahan	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Lompat Jauh	6
a. Pengertian Lompat Jauh	6
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh	7
c. Teknik Lompat Jauh	7
2. Pembelajaran	12
a. Definisi Pembelajaran	12
b. Ciri-Ciri Pembelajaran	13

c. Prinsip-Perinsip Pembelajaran	15
d. Model Pembelajaran Penjas.....	17
3. Bermain	20
a. Pengertian bermain.....	20
b. Fungsi bermain	21
4. Modifikasi Pembelajaran	22
a. Pengertian modifikasi	22
b. Prinsip pengembangan modifikasi	22
c. Tujuan Modifikasi	22
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesa Tindakan	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Persiapan Penelitian PTK	27
C. Subyek Penelitian	27
D. Sumber Data	27
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	28
F. Analisa Data	28
G. Prosedur Penelitian	29
H. Proses Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi data	34
1. Survei Awal	34
2. Hasil Penelitian	35
a. Deskripsi Data	35
b. Deskripsi kondisi awal kemampuan lompat jauh	35
B. Siklus 1	37
1. Perencanaan Siklus 1	37
2. Pelaksanaan Siklus 1	38
3. Observasi dan Interpretasi Siklus 1.....	43
4. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 1 <i>user</i>	44

5. Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 1	46
C. Siklus 2	47
1. Perencanaan Siklus 2	47
2. Pelaksanaan Siklus 2	47
3. Observasi dan Interpretasi Siklus 2	51
4. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 2	52
5. Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 2	55
D. Pembahasan Hasil Penelitian	56
1. Perbandingan Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 1	56
2. Perbandingan Peningkatan dari Siklus 1 ke Siklus 2	57
3. Perbandingan Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 2	57
4. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Kondisi Awal	59
5. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1	60
6. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2	61
7. Prosentase Peningkatan Ketuntasan	62
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel :

1. Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian	26
2. Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
3. Table 3. Rata-rata Target Pencapaian	32
4. Tabel 4 Kondisi Awal Hasil Belajar	36
5. Tabel 5 Peningkatan Hasil belajar dan	44
Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa	
6. Tabel 6 Peningkatan Hasil belajar dan.....	52
Nilai Ketuntasan Minimal Siswa	
7. Tabel 7. Peningkatan Hasil Belajar Hasil belajar dari	53
Kondisi Awal ke Siklus 2	
8. Tabel 8 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil belajar dari	56
Kondisi Awal ke Siklus 1.	
9. Tabel 9 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil belajar dari	57
Siklus 1 ke Siklus 2.	
10. Tabel 10 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari.....	58
Kondisi Awal ke Siklus 2.	
11. Tabel 11 Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar	59
12. Tabel 12 Ketuntasan Hasil Belajar siswa pada Siklus 1.....	60
13. Tabel 13 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus 2	61
14. Tabel 14 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar pada	62
Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2	

DAFTAR GAMBAR

Gambar :

1. Gambar 1 : Tumpuan dalam Lompat Jauh 10
2. Gambar 2 : Sikap Melayang di Udara 11
3. Gambar 3 : Teknik Pendaratan Lompat Jauh 12



commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Lampiran	1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	68
2. Lampiran	2. Daftar Kelompok dan Jadwal per Putaran.....	69
3. Lampiran	3. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP)	71
4. Lampiran	4. Daftar Pendapat Siswa	132
5. Lampiran	5. Rekap Daftar Pendapat Siswa	135
6. Lampiran	6. Daftar Observasi Guru Pamong	136
7. Lampiran	7. Alokasi Waktu Pembelajaran	138
8. Lampiran	8. Daftar Lembar Pengamatan Kolaborator.....	140
9. Lampiran	9. Daftar Absensi Siswa.....	142
10. Lampiran	10. Daftar Nilai Awal Siswa.....	143
11. Lampiran	11. Daftar Nilai Siklus 1 dan 2.....	144
12. Lampiran	12. Daftar Nilai Kognitif Siklus 1 dan 2	146
13. Lampiran	13. Daftar Nilai Afektif Siklus 1 dan 2.....	148
14. Lampiran	14. Daftar Nilai Psikomotor Siklus 1 dan 2.....	150
15. Lampiran	15. Foto Kegiatan Pembelajaran	152
16. Lampiran	16. Surat Ijin Kepala Sekolah	156
17. Lampiran	17. Surat Keterangan Kepala Sekolah	157
18. Lampiran	15. Surat Validasi Proposal Skripsi	158