

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BANTARBARANG KECAMATAN
REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh :

YEKTI DWI LESTARI

NIM. X4710183

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

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yekti Dwi Lestari
NIM : X4710183
Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BANTARBARANG KECAMATAN REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2011/2012 “ 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.

Purbalingga, Mei 2012

Yang Membuat Pernyataan



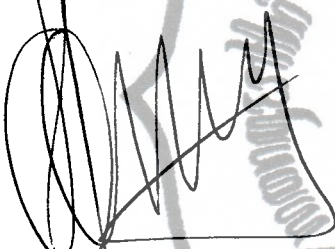
Yekti Dwi Lestari

PERSETUJUAN

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

Persetujuan Pembimbing

Dosen Pembimbing I



Drs. Tri Aprilianto Utomo, M.Kes.
NIP. 19640417 199003 1 001

Dosen Pembimbing II



Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd.M.Or
NIP. 19800805 200801 1 021

commit to user

PENGESAHAN

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

Pada hari : Minggu

Tanggal : 20 Mei 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

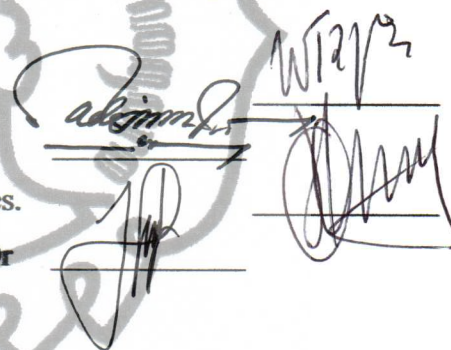
(Tanda Tangan)

Ketua : Waluyo, S.Pd.M.Or

Wakil Ketua : Drs. Wahyu Sulisty, M.Kes

Anggota I : Drs. Tri Aprilianto Utomo, M.Kes.

Anggota II : Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd.M.Or



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furgon Hidayatulloh, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Yekti Dwi Lestari. UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BANTARBARANG KECAMATAN REMBANG KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bantarbarang, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, Tahun Pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Bantarbarang, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, Tahun Pelajaran 2011/2012, yang berjumlah 14 orang yang terdiri dari 3 siswa putra dan 11 siswa putri, sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut : 1) Siswa untuk mendapatkan data kuantitatif yang diperoleh dari data hasil belajar yang terdiri dari penelitian untuk kerja, penilaian sikap, dan pemahaman konsep tentang lompat jauh gaya menggantung dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bantarbarang Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, Tahun Pelajaran 2011/2012; 2) Guru untuk mendapatkan dan kualitatif yang diperoleh dari kolaborator berupa data hasil observasi untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung di SD Negeri 2 Bantarbarang, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, Tahun Pelajaran 2011/2012, teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari observasi dan test penguasaan melakukan lompat jauh gaya menggantung sebanyak tiga kali lompatan, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa : melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bantarbarang, Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, Tahun Pelajaran 2011/2012 yang dapat dilihat dari data ketuntasan belajar siswa dari studi awal, siklus I pertemuan pertama dan siklus I pertemuan kedua pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) di SD Negeri 2 Bantarbarang adalah 70, pada studi awal sebelum penelitian dari 14 siswa yang tuntas hanya 5 siswa atau 35,7% dan meningkat pada siklus I pertemuan pertama setelah mendapat perlakuan melalui penerapan alat bantu pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung yang tuntas sebanyak 7 siswa atau 50%, kemudian pada siklus I pertemuan kedua dari 14 siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa atau sebesar 92,8%.

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bantarbarang Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 dapat meningkatkan antusiasme siswa, semangat siswa, keaktifan siswa, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan meningkatkan nilai siswa atau hasilnya menjadi lebih baik jika dibandingkan sebelum penelitian.



commit to user

MOTTO

Motto

- ❖ Manusia mampu menjadi bijak tanpa harus menunggu tua
- ❖ Dimana ada kemauan, niscaya ada jalan
- ❖ Jika tidak dapat mengubah nasib, maka ubahlah sikap
- ❖ Allah tidak memberi apa yang kita inginkan tapi memberi apa yang kita butuhkan
- ❖ Saat kita dekat dengan Tuhan hidup terasa ringan



commit to user

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- SD Negeri 2 Bantarbarang`
 - Alm Ayahanda Chadeli
- Ibu tercinta Sri Harwiati, adik-adikku serta Mbah Putri
 - Semua sahabat kelompok 10
 - Teman-teman PPKHB UNS
 - Almamater UNS Surakarta



commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Selama penulis menyelesaikan tugas akhir ini banyak menemui hambatan dan kesulitan, tetapi karena bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih Kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayattullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. H. Sunardi, M.Kes. Penasehat Akademik dan Ketua Program Penjaskesrek, yang telah membantu dalam kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
3. Bapak Drs.Mulyono,M.M Ketua Jurusan POK, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dosen Pembimbing Kami Bapak Hendrig Joko Prasetyo,S.Pd.M.Or dan Bapak Drs.Tri Aprilijanto,M.Kes
5. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Bantarbarang, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, yang telah memberikan izin dan kemudahan selama penulisan melakukan praktik penelitian.
6. Semua rekan-rekan observer kelompok X dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Surakarta, Mei 2012

Yekti D.L

commit to user

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Abstrak.....	vi
Motto.....	vii
Persembahan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Lompat Jauh.....	5
a. Pengertian Lompat Jauh.....	5
b. Teknik Dasar Lompat Jauh.....	5
c. Melayang dan Mendarat.....	7
2. Pembelajaran.....	8
a. Pengertian Pembelajaran.....	8
b. Faktor Pembelajaran.....	10
c. Hakekat Pembelajaran.....	12
d. Prinsip-prinsip Pembelajaran.....	14

3. Alat Bantu Pembelajaran	15
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran	15
b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik	17
B. Kerangka Berfikir	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian	19
1. Waktu Penelitian	19
2. Tempat Penelitian	19
B. Subyek Penelitian	19
C. Sumber Data	20
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
E. Teknik Analisis Data	22
F. Prosedur Penelitian	22
1. Gambaran Umum	22
a. Menetapkan Masalah	23
b. Perencanaan Tindakan	23
c. Pelaksanaan Tindakan	23
d. Pengamatan	24
e. Refleksi	24
2. Rincian Prosedur Penelitian	24
3. Siklus I Pertemuan Pertama	26
4. Siklus I Pertemuan Kedua	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	29
1. Siklus I Pertemuan Pertama	29
2. Siklus I Pertemuan Kedua	32
B. Pembahasan	41
1. Deskripsi Temuan	43
2. Refleksi	43

commit to user

BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN

A. simpulan..... 45

B. Implikasi 45

C. Saran 46

Daftar Pustaka..... 49

Lampiran



commit to user

DAFTAR TABEL

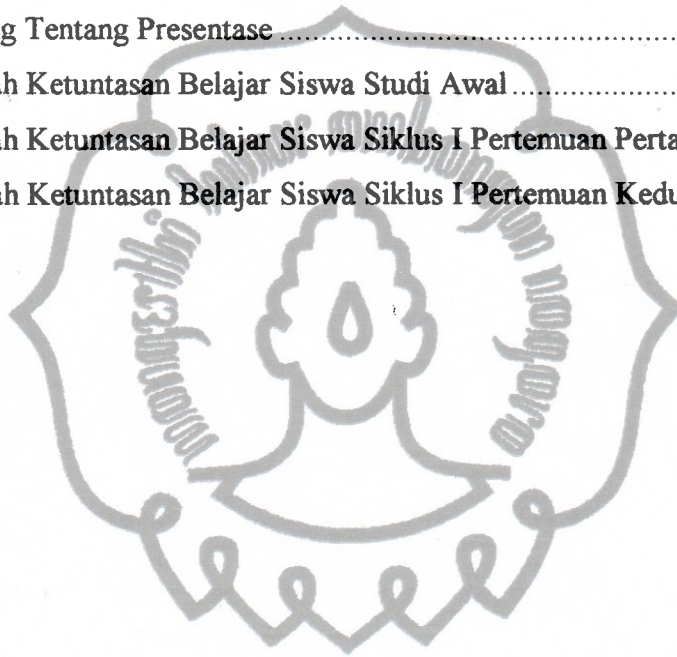
Tabel	Halaman
1. Jadwal Kegiatan PTK.....	19
2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	22
3. Hasil Test Formatif Siklus I Pertemuan Pertama	36
4. Hasil Test Formatif Siklus I Pertemuan Kedua	37



commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Awalan	6
2. Teknik Tolakan	7
3. Teknik Melayang dan Mendarat	8
4. Teknik Pendaratan	8
5. Diagram Batang Tentang Presentase	40
6. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Studi Awal	40
7. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I Pertemuan Pertama..	41
8. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I Pertemuan Kedua	41



commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I Pertemuan Pertama.....	50
2. RPP Siklus I Pertemuan Kedua	61
3. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran.....	72
4. Rekapitulasi Hasil Angket.....	75
5. Lembar Pengamatan.....	79
6. Hasil Pengamatan Siklus I Pertemuan Pertama.....	80
7. Alokasi Waktu Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantong.....	82
8. Hasil Pengamatan Siklus I Pertemuan Kedua	83
9. Daftar Nilai Siklus I Pertemuan Pertama.....	85
10. Daftar Nilai Siklus I Pertemuan Kedua.....	86
11. Surat Ijin Penelitian.....	87
12. Surat Keterangan.....	88
13. Foto-Foto Kegiatan.....	89

commit to user