

**PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR
LOMPAT JAUH TANPA AWALAN
PADA SISWA KELAS 3 SDN CEPAGAN 02
KECAMATAN WARUNGASEM KABUPATEN BATANG**



Oleh:
HERLINA KOMARA LESTARI

X4710043

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**
commit to best
Agustus 2012

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Herlina Komara Lestari
NIM : X4710043
Jurusan / Program Studi : POK / Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA KELAS 3 SDN CEPAGAN 02 KECAMATAN WARUNGASEM KABUPATEN BATANG ” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan telah dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Agustus 2012

Yang membuat pernyataan

Herlina Komara Lestari

commit to user

**PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR
LOMPAT JAUH TANPA AWALAN
PADA SISWA KELAS 3 SDN CEPAGAN 02
KECAMATAN WARUNGASEM KABUPATEN BATANG**



diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Kependidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Agustus 2012**
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, Agustus 2012

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes.
NIP. 19620518 198702 1 001

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

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 : Senin
Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama terang

tanda tangan

Ketua

: Waluyo, S. Pd., M. Or.

.....

Sekretaris

: Deddy Whinata K, S. Or, M.Pd

.....

Anggota I

: Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes.

.....

Anggota II

: Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or.

.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret Surakarta

a.n Dekan

Pembantu Dekan I

Prof. Dr.rer.nat. Sajidan, M.Si.
NIP : 19660415 199103 1 002

commit to user

ABSTRAK

Herlina Komara Lestari. PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA KELAS 3 SDN CEPAGAN 02 KECAMATAN WARUNGASEM KABUPATEN BATANG. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Mei 2012.

Tujuan penelitian tindakan ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh melalui penggunaan model permainan pada siswa kelas III SD Negeri Cepagan 02 Kecamatan Warungasem Tahun Pelajaran 2011/2012

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). Subjek Penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Cepagan 02 Kecamatan Warungasem tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 27 orang. Teknik pengumpulan data adalah teknik tes dan non tes. Teknik tes digunakan untuk mendapatkan skor unjuk kerja yang ditunjukkan siswa pada pratindakan, siklus I, dan siklus II. Teknik non tes dilakukan dengan menggunakan observasi/pengamatan, dan wawancara. Observasi/ pengamatan dilakukan terhadap aktivitas belajar siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung, aktivitas guru pada saat mengelola pembelajaran. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu data kuantitatif dianalisis/diolah menggunakan deskriptif presentase. Data kualitatif yang berasal dari hasil observasi/pengamatan yang diklasifikasikan berdasarkan aspek-aspek yang dijadikan fokus penelitian. Data hasil kualitatif dikaitkan dengan data antar siklus maupun dengan indikator kinerja, dan pada akhirnya dibuat deskripsi keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dengan ditandai semakin meningkatkan keterampilan siswa melakukan gerak dasar lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas III SD Negeri Cepagan 02 Kecamatan Warungasem Tahun Pelajaran 2011/2012. Peningkatan keterampilan siswa ditunjukkan dengan meningkatkan hasil belajar siswa pada setiap akhir pembelajaran dalam dua siklus. Pada akhir siklus I mengalami peningkatan sebesar 4 %, yaitu dari nilai rata-rata kelas prasiklus, yaitu sebesar 60,0 menjadi 62,6. Pada akhir siklus II hasil belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 23%, yaitu dari nilai rata-rata kelas prasiklus, yaitu sebesar 60,0 menjadi 74,3. Pada akhir siklus II sebanyak 24 orang (88%) dapat menuntaskan kompetensi dasar yang dipelajari. Artinya siswa tersebut nilai ulangan harian pada akhir pembelajaran adalah sama dengan atau lebih dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang di tetapkan, yaitu 70.

Kata kunci : penerapan model permainan lompat, hasil belajar, gerak dasar lompat jauh

ABSTRACT

Herlina Komara Lestari. *The Application of Jumping Playing Model to Increase the Ability of Base Long Jump without Beginning for the third Class Student of Cepagan 02 Elementary School in Warungasem Sub District Batang Regency. Thesis. Faculty of Teaching and Education Knoeledge Sebelas Maret University Surakarta. August 2012.*

The aim of this classroom's research is increased the study's result of base long jump ability through playing method Beginning for the third Class Student of Cepagan 02 Elementary School in Warungasem Sub District Batang Regency in 2011/2012 Academic Year

This research use classroom's action research method. Subject of the research is the student of the third Class Student of Cepagan 02 Elementary School in Warungasem Batang in the academic year 2011/2012. The sum of the studen is twenty seven. The data's collecting technique are test and non test. Test is used to get score of the student's work which is shown at pra action, first action, and second action. Non test is done by using observation and interview. Observation is held at student's activity when they are studying, and teacher's activity when they are teaching. Analizing descriptive is used at quantitative data's. And qualitative data's from observation is classified by aspects of the research. The qualitative datas is linked with the each action or result of work and finally the succes of action is made by description of increased result study of the studends to do base long jump movement.

Based on this research can be concluded that the game of base long jump can increase the student's result for the third Class Student of Cepagan 02 Elementary School in Warungasem Sub District Batang Regency in 2011/2012 Academic Year. The increasing result skill is shown at the scor every action, from before action, first action and the second action. In the end of the first action has 4 % increasing poin, because the average from before action is 60.0 become 62.6. in the end of second action has 23% increasing poins, because the average become 734.3. and in the last action 24 students or 88% pupils can do their standart competency. This meant those students get score more than the minimal criteria which 70 must be reached in every evaluation.

Key Words : *application of long jump model, study's result, base long jump move*

MOTTO

“ Pada hari kiamat, dua kaki seorang hamba tidak akan bisa melangkah, sebelum ia ditanya tentang empat perkara yaitu :

1. Digunakan untuk apa umurnya?
2. Dhabiskan untuk apa waktu mudanya?
3. Dari mana ia mendapatkan hartanya, dan digunakan untuk apa hartanya itu?
4. Dan digunakan untuk apa ilmu yang didupatkannya? “

(HR. Tirmidzi)

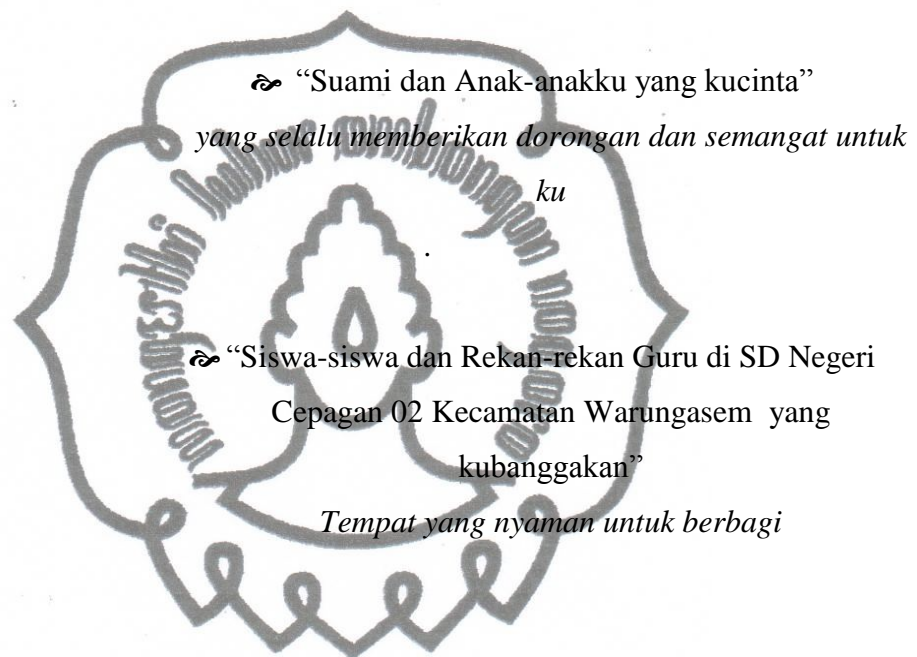
“ Banyak manusia yang terlenu, ketika dia dianugerahi dua nikmat, yaitu :

1. Kesehatan
2. Kesenggangan “

(HR. Bukhori)

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku padaMu, kupersembahkan karya ini untuk :



☞ Rekan – rekan guru penjaskes sekecamatan Warungasem
Terimakasih atas kerjasamanya selama ini

☞ Rekan – rekan mahasiswa S1 Penjaskes UNS
Terimakasih atas kekompakannya

commit to user

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, karena karunia dan ridlo-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **“PENERAPAN MODEL PERMAINAN LOMPAT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH TANPA AWALAN PADA SISWA KELAS 3 SDN CEPAGAN 02 KECAMATAN WARUNGASEM KABUPATEN BATANG”** ini dengan lancar.

Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan Progam Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Selama penyusunan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ketua Program Studi Penjaskesrek FKIP UNS
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes., selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar;
5. Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or., Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar;
6. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Progam Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar (PPKHB) yang telah memberikan bekal ilmu dan masukan-masukan kepada penulis;
7. Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri Cepagan 02 Kecamatan Warungasem, yang telah memberikan izin dan membantu tersusunnya skripsi ini;

commit to user

8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Progam Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar (PPKHB) Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2011

Penulis menyadari, bahwa materi, bahasa, susunan dan penyajian skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu kritik dan saran sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan akan penulis terima dengan ikhlas. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



Surakarta, Agustus 2012

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.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	5
B. Kerangka Pemikiran.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Bentuk dan Strategi Penelitian.....	26
C. Sumber Data.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Validitas Data.....	27

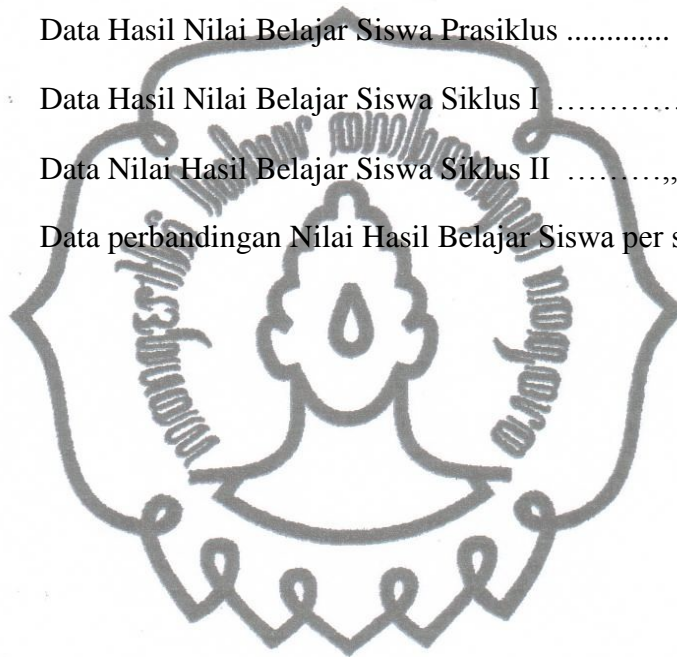
F. Teknik Analisis Data.....	27
G. Prosedur Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Pra tindakan.....	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
1. Siklus I.....	32
2. Siklus II.....	35
3. Antarsiklus.....	39
C. Pembahasan.....	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Gambar Tumpuan.....	9
2	Gambar melayang.....	10
3	Gambar mendarat.....	38
4	Grafik Nilai Hasil Belajar Siswa pratindakan.....	32
5	Grafik Nilai Hasil Belajar Siklus I.....	34
6	Grafik Nilai Hasil Belajar Siklus II.....	37
7	Grafik perbandingan Hasil Belajar Siswa tiap siklus..	39
8	Grafik kenaikan nilai rata-rata.....	41
9	Bagan Kegiatan PTK.....	42
10	Foto Kegiatan Pembelajaran	109

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Jadwal Kegiatan Penelitian	25
2	Kriteria Ketuntasan.....	28
3	Data Hasil Nilai Belajar Siswa Prasiklus	31
4	Data Hasil Nilai Belajar Siswa Siklus I	33
5	Data Nilai Hasil Belajar Siswa Siklus II	36
6	Data perbandingan Nilai Hasil Belajar Siswa per siklus	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Silabus Pembelajaran.....	49
2 RPP Awal	51
3 RPP Siklus 1	64
4 RPP Siklus 2	78
5 Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa Pratindakan.....	93
6 Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus 1.....	95
7 Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus 2.....	97
8 Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Pratindakan.....	98
9 Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Siklus 1.....	99
10 Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Siklus 2.....	100
11 Daftar Presensi Pratindakan.....	102
12 Daftar Presensi Siklus 1.....	103
13 Daftar Presensi Siklus 2.....	104
14 Data Hasil Tes Pratindakan.....	105
15 Data Hasil Tes Siklus 1.....	106
16 Data Hasil Tes Siklus 2.....	107
17 Surat Keterangan.....	108
18 Foto – foto pra tindakan.....	109
19 Foto – foto siklus 1.....	110
20 Foto – foto siklus 2.....	113
21 Pengajuan Judul.....	113