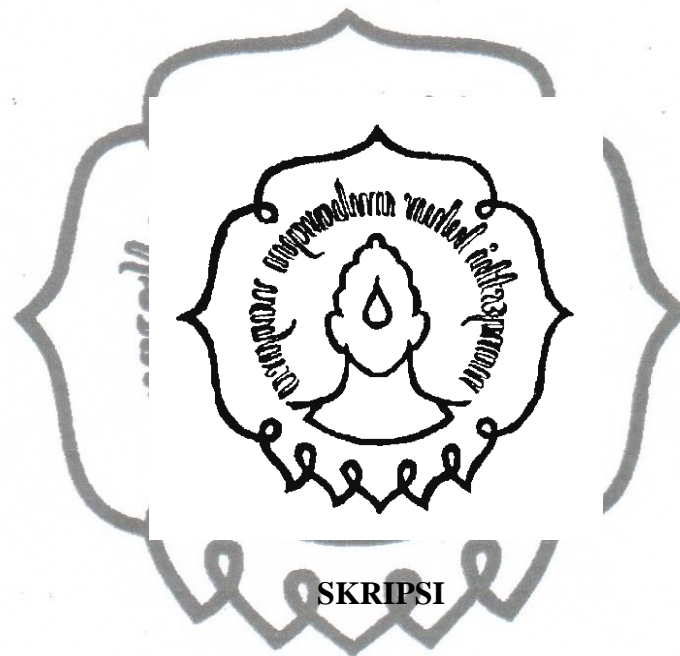


**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SDN KARANGASEM 03 KABUPATEN SUKOHARJO**

**TAHUN 2012/2013**



**Oleh:**

**Ria Adi Santoso**

**X 4610096**

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

**SURAKARTA**  
*commit to user*  
**Juli 2013**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tanda tangan dibawah ini

Nama : Ria Adi Santoso  
NIM : X4610096  
Jurusan/Prodi Studi : JPOK/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SDN KARANGASEM 03 KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 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

Ria Adi Santoso

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SDN KARANGASEM 03 KABUPATEN SUKOHARJO**

**TAHUN 2012/2013**



Oleh :

Ria Adi Santoso

X 4610096

**SKRIPSI**

**Diajukan guna 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**

**Juli 2013**  
*commit to user*

**PERSETUJUAN**

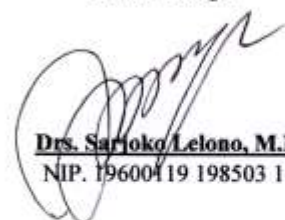
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juli 2013

**Pembimbing I**

  
**Drs. Agus Margono, M.Kes**  
NIP. 19580822 198403 1 002

**Pembimbing II**

  
**Drs. Sartoko Lelono, M.Kes**  
NIP. 19600419 198503 1 007

**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.

Pada hari :

Tanggal : Juli 2013

**Tim Penguji Skripsi**

Nama Terang


Tanda Tangan

Ketua : Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

Sekretaris : Waluyo, S.Pd. M.Or

Anggota I : Drs. Agus Margono, M.Kes

Anggota II : Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes



Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 196007271987021001

## ABSTRAK

Ria Adi Santoso. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SDN KARANGASEM 03 KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2012/2013**. Skripsi, Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Mei. 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 03 Sukoharjo melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan pada dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 03 Sukoharjo yang berjumlah 18 siswa, 6 siswa putri dan 12 siswa laki-laki. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus bersifat monoton sehingga hasil belajar lompat jauh rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil belajar lompat jauh meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan pembelajaran lompat jauh menjadi baik dan hasil belajar siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah pendekatan bermain meningkatkan hasil belajar lompat jauh dalam pembelajaran Pendidikan jasmani siswa kelas IV SD Negeri Karangasem 03 Sukoharjo. menunjukkan bahwa hasil belajar Lompat Jauh pendekatan bermain meningkat dari 17,85% pada kondisi awal menjadi 51,78% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 91,07% pada akhir siklus II.

**Kata kunci :** pendekatan bermain, lompat jauh, hasil belajar

*commit to user*

Ria Adi Santoso. **IMPROVEMENT EFFORTS OF MOTION OF LEARNING APPROACH JUMP THROUGH MUCH PLAY ON CLASS IV SDN Karangasem 03 DISTRICT OF SUKOHARJO 2012/2013**. Thesis, Surakarta. Faculty of Teacher Training and Education. University of March. May 2013.

The purpose of this research is to improve the learning outcomes of the long jump in physical education at the elementary school fourth grade students Karangasem 03 Sukoharjo through play approach. This research is a classroom action research (CAR).

The experiment was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were fourth grade students of SD Negeri Karangasem 03 Sukoharjo who were 18 students, 6 students and 12 young male students. Source data comes from teachers and students. Data collection technique is to use the technique of triangulation method. Analysis of data using qualitative descriptive statistical analysis techniques. Sepiral research procedures are interrelated models.

The results showed that through play approach can improve student learning outcomes long jump from pre-cycle to the first cycle and from cycle I to cycle II. The learning process so that the monotonous prasiklus long jump low learning outcomes. Increase occurred in cycle I. Long jump improved learning outcomes, although not optimal. Implementation of the second cycle causes learning to be a good long jump and student learning outcomes that can be improved to support a high quality learning.

Conclusions This study is the approach to playing the long jump improve learning outcomes in physical education teaching fourth grade student Karangasem District 03 Sukoharjo. shows that the learning outcomes approach play Long Jump increased from 17.85% at baseline to 51.78% at the end of the first cycle and increased to 91.07% at the end of the second cycle.

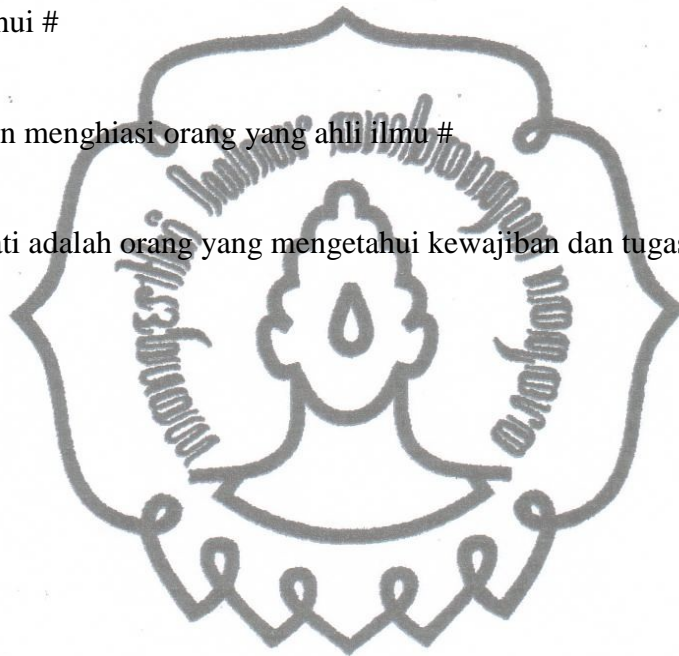
Keywords: approach play, long jump, learning outcomes

## MOTTO

# Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui #

# Ilmu akan menghiasi orang yang ahli ilmu #

# Guru sejati adalah orang yang mengetahui kewajiban dan tugas sebagai guru #



*commit to user*



## PERSEMBAHAN

**Teriring syukur pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :**

❖ “Bapak dan Ibu”

Kata terimakasih tak akan mampu untuk mengungkapkan betapa luas kasih sayangnya dan betapa berat perjuangannya serta do`a dan restu yang selalu diadahkan padaNya. Semoga karya ini menjadi bukti baktinya ananda kepada bapak dan ibunda

❖ ”Keluarga Besar SD Negeri Karangasem 03 Sukoharjo”

Terima kasih yang sebesar besarnya kepada keluarga besar SD Negeri Karangasem 03 Sukoharjo yang telah meberikan kerjasama dan menjalin tali keluarga.

❖ “FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta”

Kampus JPOK Tempat kutimba ilmu dan dan mencari pengalaman hidup yang luar biasa

❖ “Teman-Teman Transfer SI Penjaskesrek Angkatan 2010”

Terima kasih atas semua dukungannya serta Kakak-kakak dan adik-adik JPOK  
FKIP UNS

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Pengasih dan penyayang atas segala limpahan kasih dan sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SDN KARANGASEM 03 KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2012/2013**”.

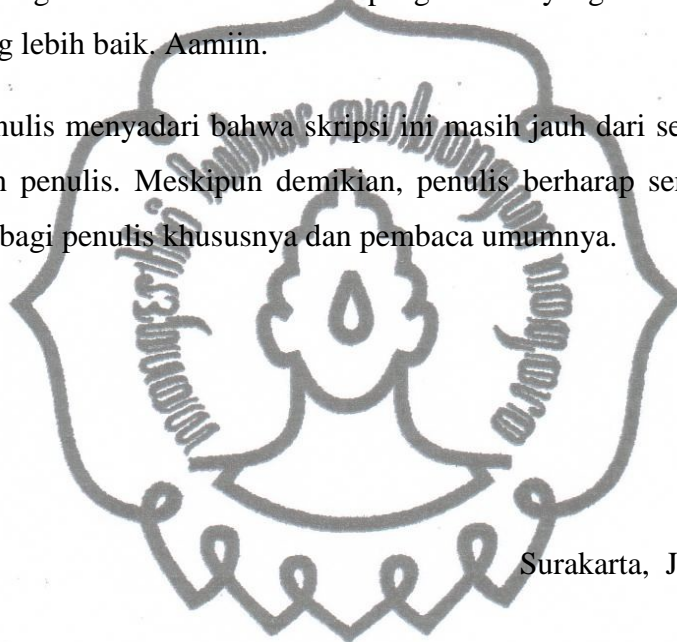
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or, Ketua Progam Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan JPOK Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Margono, M.Kes, sebagai pembimbing I dan Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd Pembimbing Akademik, yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menjadi mahasiswa di Progam studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi kualifikasi guru.

6. Kepala SD Negeri Karangasem 03, beserta staf dan jajarannya.
7. Ibu dan Bapak serta keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, doa, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis.
8. Teman-teman Transfer Penjaskesrek '10 atas bantuan dan motivasinya.
9. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas pengorbanan yang telah diberikan dengan balasan yang lebih baik. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga sekripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.



Surakarta, Juli 2013

Ria Adi Santoso

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
.....	
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
.....	
PENGAJUAN SKRIPSI .....	iii
.....	
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II    LANDASAN TEORI</b> .....	<b>5</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	5
1. Pengertian Atletik .....	5
2. Gerak Dasar .....	5
3. Lompat Jauh .....	7

a. Hakikat Lompat Jauh.....	7
b. Unsur Gerak Dasar Dalam Lompat Jauh .....	7
4. Bermain .....	13
a. Pengertian Bermain .....	13
.....	
b. Fungsi Bermain .....	15
c. Tujuan Bermain.....	16
d. Pendekatan Bermain.....	16
e. Bermain Lompat.....	17
5. Pembelajaran.....	18
a. Pengertian Pembelajaran.....	18
b. Hakekat Belajar dan Pembelajaran.....	19
6. Metode Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain.....	21
B. Kerangka Berfikir .....	25
.....	
BAB III METODELOGI PENELITIAN .....	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
.....	
1. Tempat Penelitian .....	27
.....	
2. Waktu Penelitian .....	27
B. Subjek Penelitian .....	28
C. Data dan Sumber data.....	28
D. Pengumpulan Data.....	28
E. Uji Validitas Data .....	29
F. Analisis Data .....	30
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	31
H. Prosedur Penelitian.....	32
a. Tahap Persiapan Survey Awal .....	32
b. Tahap Seleksi Informan .....	32

	c. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan .....	32
	d. Tahap Analisis Data .....	33
	e. Tahap Penyusunan Laporan.....	33
	1. Siklus I.....	34
	a. Tahap Perencanaan.....	34
	b. Tahap Pelaksanaan.....	34
	c. Tahap Observasi.....	34
	d. Tahap Evaluasi.....	34
	2. Siklus II .....	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
	A. Deskripsi Data.....	37
	B. Deskripsi Tiap Siklus .....	38
	1. Pra Siklus .....	38
	2. Siklus I Pertemuan I.....	40
	a. Perencanaan Tindakan.....	40
	b. Tahap Pelaksanaan .....	40
	c. Observasi dan interpretasi.....	42
	d. Analisis dan Refleksi.....	43
	3. Siklus I pertemuan II .....	44
	a. Perencanaan Tindakan .....	44
	b. Tahap Pelaksanaan .....	44
	c. Observasi dan Interpretasi.....	45
	d. Analisis dan Refleksi.....	46
	4. Siklus II Pertemuan I.....	47
	a. Perencanaan Tindakan .....	47
	b. Tahap Pelaksanaan .....	47
	c. Analisis dan Refleksi .....	59
	5. Siklus II Pertemuan II .....	50
	a. Perencanaan Tindakan.....	50

*commit to user*

b. Tahap Pelaksanaan .....	50
c. Obsevasi dan Interpretasi .....	51
d. Analisis Refleksi.....	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
BAB V   SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	55
A. Simpulan .....	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN.....	58



**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Rincian waktu penelitian.....	28
Tabel 2 Teknik pengumpulan data.....	29
Tabel 3 Indikator pencapaian hasil belajar.....	32
Tabel 4 Deskripsi data nilai ketuntasan hasil belajar.....	36
Tabel 5 Diskripsi data awal.....	38
Tabel 6 Diskripsi data akhir siklus I.....	51
Tabel 7 Diskripsi data akhir siklus II.....	52
Tabel 8 Perbandingan data.....	53



**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Awalan.....	6
Gambar 2 Tolakan.....	8
Gambar 3 Sikap Badan di Udara.....	9
Gambar 4 Pendaratan.....	12
Gambar 5 Lapangan Lompat Jauh.....	14
Gambar 6 Formasi Zig-Zag.....	19
Gambar 7 Formasi Lurus Berbanjar.....	20
Gambar 8 Permainan Melompat Kardus.....	20
Gambar 9 Proses Analisis Data.....	34
Gambar 10 Alur Tahapan Siklus PTK.....	37
Gambar 11 Histogram Nilai Rata-rata.....	39
Gambar 12 Histogram Perbandingan Hasil Belajar.....	56

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampira</b>	<b>Halaman</b>
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	60
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	78
3. Absensi Kelas.....	97
4. Rekapitulasi data awal hasil belajar Lompat Jauh.....	98
5. Data awal nilai akhir hasil belajar Lompat Jauh.....	99
6. Rekapitulasi data hasil siklus I belajar Lompat Jauh.....	100
7. Data siklus I nilai akhir Belajar Lompat Jauh.....	101
8. Rekapitulasi data hasil siklus II belajar Lompat Jauh.....	102
9. Data siklus II nilai akhir Belajar Lompat Jauh.....	103
10. Dokumentasi Penelitian.....	104
11. Surat-surat Perijinan Penelitian.....	106