



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prima Eka Adi Sukma

Nim : K5610066

Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS XI-IPS 5 SMA N 1 TERAS KABUPATEN BOYOLALI”** 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,

Yang membuat pernyataan



Prima Eka Adi Sukma

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN PERMAINAN ATLETIK PADA SISWA KELAS XI  
IPS 5 SMA N 1 TERASKABUPATEN BOYOLALI TAHUN PELAJARAN  
2014/2015**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

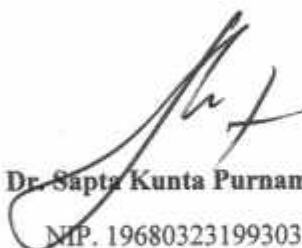
**SURAKARTA**

*commit to user*  
**Februari 2015**

## PERSETUJUAN

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

Pembimbing I



**Dr. Sapta Kunta Purnama M.Pd**  
NIP. 196803231993031012

Surakarta,

Pembimbing II



**Drs. Bambang Wijanarko M.Kes**  
NIP. 196205181987021001

### PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

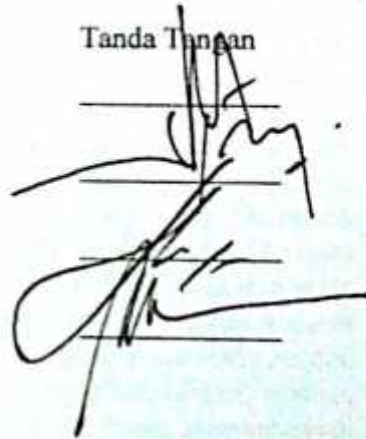
Hari :

Tanggal :

#### Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang
Ketua	: Drs. Agustiyanto, M.Pd
Sekretaris	: Slamet Widodo, S.Pd, M.Or
Anggota I	: Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
Anggota II	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



DEKAN  
Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP 196007271987021001

## ABSTRAK

Prima Eka Adi Sukma. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS XI-IPS 5 SMA N 1 TERAS BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2014/2015**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Februari 2015.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi prosedur dan cara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain pada siswa kelas XI IPS 5 SMA N 1 Teras Boyolali.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPS 5 SMA N 1 Teras Boyolali yang berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 23 siswa putri. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, dan penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dari 33 siswa mencapai 60,60 % atau sebanyak 20 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada siklus II meningkat mencapai 87,87 % atau sebanyak 29 siswa sedangkan 4 siswa lainnya belum tuntas dengan KKM 75. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II menimbulkan terjadinya proses pembelajaran yang aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga dapat mendukung terjadinya suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah dengan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPS 5 SMA N 1 Teras Boyolali Tahun Ajaran 2014/2015.

**Kata kunci:** lompat jauh gaya jongkok, pendekatan bermain

## MOTTO

“Syukurilah kemudahan karena akan datang dimana keadaan”

Tidak semudah itu

(Penulis)

“Tak ada rahasia untuk menggapai sukses. Sukses itu dapat terjadi karena persiapan, kerja keras dan mau belajar dari kegagalan”

(Gen Collin Powel)

“Barang siapa menjauh dari kehidupan hura-hura dunia, dialah orang yang telah”

Mengalahkan hawa nafsunya.

(Malik bin Dinar dalam Ar-risalah, 2004:20)

“Hidup hanya sekali, buatlah hidup ini berarti”

(Penulis)

“Tak ada kata menyerah selama nafas ini masih ada”

(Penulis)

*commit to user*



## PERSEMBAHAN

Aku ucapkan syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Bapakku Bambang Subroto dan Ibuku Sri Sulistyowati”

*Belai kasih sayangmu yang tiada berujung, doamu yang tiada henti,.Terima kasih atas dukungan moral spiritual dan material yang selalu engkau berikan bpk ibu tercinta, Aku selalu ingin melakukan hal yang terbaik buat kalian bapak-ibuku. :*

❖ Teman Seperjuanganku PENKEPOR Angkatan 2010 ”

*Terimakasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kalian semua, kebaikan, perjuangan, semangat, canda tawa, kebersamaan kita akan aku kenang dalam kehidupanku.*

*commit to user*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penyusunan ini tidak lepas dari dukungan, saran, dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ketua Program Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. selaku Pembimbing I, yang selalu memberi motivasi dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
3. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes. selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
4. Kepala SMA Negeri 1 Teras Boyolali yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pelaksanaan penelitian.
5. Drs. Supranadi, selaku guru mata pelajaran olahraga SMA Negeri 1 Teras Boyolali yang telah memberi pengarahan dan bantuan dalam penelitian.
6. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Akhirnya dengan kerendahan hati dan penuh harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya

Surakarta,

Penulis

*commit to user*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMANPERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMANPENGAJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMANPERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMANPENGESEAHAN</b> .....	v
<b>HALAMANABSTRAK</b> .....	vi
<b>HALAMANMOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMANPERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Hakikat Lompatjauh.....	6
a. Pengertian Lompat Jauh .....	6
b. Teknik Dasar Lompat Jauh.....	7
2. LompatJauh Gaya Jongkok.....	9
a. Pengertian LompatJauhGayaJongkok .....	9
b. TeknikLompatJauhGayaJongkok .....	9
c. Faktoryang MempengaruhiLompatJauh.....	10

d. Unsur-Unsur dalam Mencapai Prestasi Lompat Jauh.....	11
3. Pendekatan Pembelajaran.....	11
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran .....	11
b. Macam-Macam Pendekatan Pembelajaran .....	13
c. Pengertian Metode Bermain .....	15
d. Pengertian Hasil Belajar .....	16
4. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	16
5. Media Pembelajaran Pendekatan Bermain .....	17
a. Atletik Berorientasi Bermain.....	18
b. Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain .....	19
c. Lompat Katak .....	20
d. Lompat Kardus .....	21
e. Lompat Ban .....	21
f. Loncat Naik Turun Bangku .....	23
g. Media Bola Gantung .....	24
B. Kerangka Berpikir.....	25
C. Hipotesis Tindakan.....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
1. Tempat Penelitian .....	29
2. Waktu Penelitian .....	29
B. Subjek Penelitian.....	30
C. Data dan Sumber Data.....	30
D. Pengumpulan Data .....	31
E. Uji Validitas Data.....	33
F. Analisis Data .....	33
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	34
H. Prosedur Penelitian.....	35
1. Rancangan Siklus 1 .....	37
2. Rancangan Siklus 2 .....	39

*commit to user*

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	40
A. Deskripsi Pra Tindakan .....	40
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	43
1. Siklus I .....	44
a. Perencanaan Tindakan Siklus I.....	44
b. Pelaksanaan Tindakan.....	45
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan I.....	49
d. Refleksi Tindakan I.....	52
2. Siklus II.....	52
a. Rencana Tindakan II .....	52
b. Pelaksanaan Tindakan II.....	55
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan II .....	59
d. Refleksi Tindakan II.....	59
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	60
D. Pembahasan.....	63
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....	68
A. Simpulan .....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	71
<b>LAMPIRAN</b> .....	72

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1	Jadwal Penelitian Tindakan Kelas ..... 29
3.2	Teknik Pengumpulan Data Penelitian ..... 31
3.3	Persentase Target Capaian ..... 34
4.4	Deskripsi Hasil Belajar Kondisi Awal ..... 40
4.5	Persentase Hasil Belajar Data Awal (Pra Siklus) ..... 47
4.6	Deskripsi Hasil Belajar Pada Siklus I ..... 50
4.7	Deskripsi Hasil Belajar Siklus II ..... 61
4.8	Deskripsi Perbandingan Antar Siklus ..... 62



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 Melayang di Udara.....	10
2.2 Lompatan Katak.....	20
2.3 Gerakan Meniru Katak Meloncat.....	21
2.4 Melompat Melewati Ban.....	22
2.5 Gerakan Loncat Naik Turun Bangku.....	24
2.6 Kerangka Berpikir.....	27
3.7 Alur Tahapan Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas.....	37
4.8 Persentase Hasil Belajar pada Siklus I.....	50
4.9 Persentase Hasil Belajar pada Siklus II.....	61
4.10 Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II.....	62

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Silabus .....	72
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	77
3. Rekapitulasi Nilai Lompat Jauh Gaya Jongkok Prasiklus .....	91
4. Penilaian Afektif Siklus I .....	93
5. Penilaian Psikomotor Siklus I .....	100
6. Rekapitulasi Afektif Siklus I .....	101
7. Rekapitulasi Psikomotor Siklus II .....	104
8. Rekapitulasi Afektif Siklus II .....	105
9. Nilai Perbandingan Antar Siklus .....	108
10. Dokumentasi Penelitian .....	110

