

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



Oleh:

WAHYU AJI PRIHATMANTO

K4607058

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

SURAKARTA

commit to user
Oktober 2014

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Aji Prihatmanto
NIM : K4607058
Jurusan/Program Studi : POK/Penjaskesrek

menyatakan skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014”** 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, April 2014

Yang membuat pernyataan



Wahyu Aji Prihatmanto

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Oleh:

WAHYU AJI PRIHATMANTO

K4607058

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

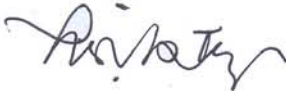
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Oktober 2014**

PERSETUJUAN

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

Surakarta, April 2014

Pembimbing I



Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes
NIP. 19630608 19901 0 2 001

Pembimbing II



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

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 : Kamis

Tanggal : 17 Juli 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

(Tanda Tangan)

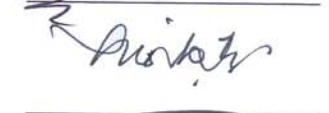
Ketua : Waluyo, S.Pd, M. Or



Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd



Anggota I : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes



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



Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd
NIP. 19600727 198702 1001

ABSTRAK

Wahyu Aji Prihatmanto. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2013/2014.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Oktober 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Islam Cokroaminoto Surakarta tahun pelajaran 2013/2014.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Islam Cokroaminoto Surakarta yang berjumlah 17 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 5 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi, penilaian hasil belajar lompat jauh. Validitas data dalam menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis deskripsi kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil observasi pratindakan, pelaksanaan siklus I dan siklus II terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh sebagai berikut: Tingkat ketuntasan aspek psikomotor pada pratindakan adalah 5 siswa yang tuntas atau 29,4%, meningkat pada siklus I menjadi 11 siswa yang tuntas atau 64,7% dan meningkat pada siklus II menjadi 14 siswa yang tuntas atau 82,4%. Tingkat ketuntasan aspek afektif pada pratindakan adalah 8 siswa yang tuntas atau 47,1%, meningkat pada siklus I menjadi 12 siswa yang tuntas atau 70,6% dan meningkat pada siklus II menjadi 15 siswa yang tuntas atau 88,2%. Tingkat ketuntasan aspek kognitif pada pratindakan adalah 7 siswa yang tuntas atau 41,2%, meningkat pada siklus I menjadi 13 siswa yang tuntas atau 76,5% dan meningkat pada siklus II menjadi 15 siswa yang tuntas atau 88,2%. Tingkat ketuntasan hasil belajar yang diperoleh dari akumulasi aspek psikomotor, afektif dan kognitif adalah sebagai berikut, pada pratindakan tingkat ketuntasan adalah 5 siswa yang tuntas atau 29,4%, meningkat pada siklus I menjadi 11 siswa yang tuntas atau 64,7% dan meningkat pada siklus II menjadi 15 siswa yang tuntas atau 88,2%.

Simpulan penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Cokroaminoto Surakarta tahun pelajaran 2013/2014.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Pendekatan Bermain.

ABSTRACT

Wahyu Aji Prihatmanto. **IMPROVING LEARNING ACHIEVEMENT IN LONG JUMP THROUGH PLAYING APPROACH TOWARD FIFTH GRADE STUDENTS OF SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA IN THE ACADEMIC YEAR 2013/2014.** Skripsi. Teacher Training and Education Faculty of Sebelas Maret University of Surakarta, October 2014.

This research aimed to improve long jump learning achievement through playing approach toward fifth grade of SD Islam Cokroaminoto Surakarta in the academic year of 2013/2014.

This research is a Classroom Action Research (CAR). This research was conducted in two cycles, in which each cycle consists of planning, action, observation, and reflection. The subject of this research were fifth grade students of SD Islam Cokroaminoto Surakarta which consist of 17 students, 12 male students and 5 female students. The data research comes from the teacher and the students. The technique of collecting data used is observation, assessment of learning achievement in long jump. The data validity used is technique of triangulation method. The data analysis used is quantitative and qualitative descriptive analysis technique.

Based on the observation result of pre-action, cycle I and cycle II, the increase is: Level of success from psychomotor aspect in pre-action is 5 students or 29.4%, improved in cycle I becomes 11 students or 64.7%, and improved in cycle II becomes 14 students or 82.4%. The level of success from affective aspect in pre-action is 8 students or 47.1%, improved in cycle I becomes 12 students or 70.6%, and improved in cycle II becomes 15 students or 88.2%. The level of success from cognitive aspect in pre-action is 7 students or 41.2%, improved in cycle I becomes 13 students or 76.5%, and improved in cycle II becomes 15 students or 88.2%. The level of success of learning achievement got from accumulation from psychomotor, affective and cognitive aspects in pre-action is 5 students or 29.4%, improved in cycle I becomes 11 students or 64.7%, and improved in cycle II becomes 15 students or 88.2%.

The conclusion of this research is through playing approach can improves learning achievement in long jump toward fifth grade students of SD Islam Cokroaminoto Surakarta in the academic year 2013/2014.

Key words: learning achievement, long jump, playing approach.

MOTTO

- Barang siapa mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepada kehidupan yang lebih baik”

(An Nahl : 97)

- Allah meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan meninggikan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan diantara kamu beberapa derajat.

(Al Mujadallah : 11)

- Hidup adalah soal keberanian, menghadapi yang tanda tanya, tanpa bisa kita mengerti, tanpa kita bisa menawar, terimalah dan hadapilah.

(Soe Hok Gie)

- Berlatih, berkarya dan berjuang. Tekad dan semangat mengalahkan segalanya.

(Brahmahardhika Mapala FKIP UNS)

PERSEMBAHAN

Teriring Syukurku pada-Mu Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ “Kedua orang tuaku, (Almarhum) Bapak Slamet Riyadi dan Ibu Mutirah. Inilah salah satu impian Ayah dan Bunda. Ayah, aku berharap engkau melihat ini dari sana. Maaf Bunda, karena aku terlalu lama mewujudkannya...”
- ❖ “Dewi Retnaningati. Atas waktu, motivasi, dukungan dan semuanya”
- ❖ “Seluruh teman-teman Penjaskesrek angkatan 2007 dan seluruh keluarga besar JPOK FKIP UNS”
- ❖ “Anggota, alumni dan seluruh keluarga besar Brahmahardhika Mapala FKIP UNS”
- ❖ “Keluarga besar SD Islam Cokroaminoto Surakarta”
- ❖ “Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan , yang telah membantu dalam proses penelitian mulai dari awal sampai akhir”
- ❖ “Almamater”

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

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. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes, dan Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or sebagai pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Kepala SD Islam Cokroaminoto Surakarta, beserta staf dan jajarannya.
6. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Oktober 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	xiii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Bermain.....	5
a. Pengertian Bermain.....	5
b. Fungsi Bermain.....	6

commit to user

	Halaman
2. Pembelajaran.....	6
a. Pengertian Pembelajaran	6
b. Hakekat Pembelajaran.....	7
c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran.....	10
3. Hasil Belajar.....	10
a. Pengertian Hasil Belajar	10
b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Hasil Belajar.....	12
c. Fungsi dan Tujuan Hasil Belajar.....	12
d. Penilaian Hasil Belajar.....	13
4. Lompat Jauh.....	16
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	16
b. Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	17
5. Pendekatan Pembelajaran	22
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran	22
b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran.....	23
6. Pendekatan Bermain	24
7. Pendekatan Bermain untuk Pembelajaran Lompat Jauh....	25
B. Kerangka Pemikiran.....	32
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Waktu Penelitian.....	34
2. Tempat Penelitian	34
B. Subjek Penelitian	35
C. Data dan Sumber Data	35
D. Pengumpulan Data	35
E. Uji Validasi Data.....	36
F. Analisis Data.....	37
G. Prosedur Penelitian	37

commit to user

	Halaman
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Pratindakan	50
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	62
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	66
D. Pembahasan.....	68
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	69
A. Simpulan	69
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh.....	19
Gambar 2. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh.....	20
Gambar 3. Ilustrasi Melayang Diudara.....	21
Gambar 4. Ilustrasi Pendaratan Lompat Jauh	22
Gambar 5. Permainan 1 Lari Lompat Kardus.....	27
Gambar 6. Permainan 2 Lompat Peti.....	27
Gambar 7. Permainan 3 Rintangan Simpai.....	28
Gambar 8. Permainan 4 Lompat Ban.....	28
Gambar 9. Permainan 5 Lompat Kardus Balok Ban.....	28
Gambar 10. Permainan 6 Lompat Tinggi Kardus.....	29
Gambar 11. Permainan 7 Lompat Balok Ban Darat	29
Gambar 12. Permainan 8 Kardus Estafet.....	30
Gambar 13. Permainan 9 Lompat Tali.....	30
Gambar 14. Permainan 10 Lompat Ban.....	30
Gambar 15. Permainan 11 Hula Estafet.....	31
Gambar 16. Permainan 12 Lompat Kardus Terjun Bak.....	31
Gambar 17. Permainan 13 Lompat Kotak Bak.....	32
Gambar 18. Permainan 14 Lompat Balok Darat Ban	32
Gambar 19. Permainan 15 Tumpu Kardus	32
Gambar 20. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Tindakan.....	59
Gambar 21. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.....	63
Gambar 22. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	65
Gambar 23. Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Tiap Siklus.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Waktu dan Jenis Kegiatan	36
Tabel 2. Teknik/Alat Pengumpulan Data.....	37
Tabel 3. Persentase Target Capaian	40
Tabel 4. Deskripsi Pra Tindakan Hasil Belajar Lompat Jauh	59
Tabel 5. Deskripsi Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Pra Tindakan	61
Tabel 6. Deskripsi Siklus I Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	62
Tabel 7. Deskripsi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I	63
Tabel 8. Deskripsi Siklus II Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	65
Tabel 9. Deskripsi Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Siklus II	65
Tabel 10. Perbandingan Hasil Belajar Tiap Indikator Pada Setiap Siklus.....	67
Tabel 13. Perbandingan Data Pra Tindakan, Akhir Siklus I Dan Siklus II	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. RPP	76
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Pratindakan Hasil Belajar Lompat Jauh.....	145
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Siklus I Hasil Belajar Lompat Jauh.....	146
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Siklus II Hasil Belajar Lompat Jauh	147
Lampiran 5. Dokumentasi.....	148

