

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT  
MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTEN II SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**PRASETYO AJI NUGROHO**

**K4613110**

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

**Juni 2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prasetyo Aji Nugroho  
NIM : K4613110  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTEN II SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017**” 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, Juni 2017

Yang membuat pernyataan



Prasetyo Aji Nugroho

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT  
MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTEN II SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh:**

**PRASETYO AJI NUGROHO**

**K4613110**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FALKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Juni 2017**

## PERSETUJUAN

Nama : Prasetyo Aji Nugroho  
NIM : K4613110  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar  
Lompat Melalui Penggunaan Alat Bantu  
Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri  
Kerten II Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

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

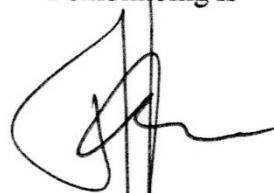
### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Waluyo, S. Pd., M. Or  
NIP. 19720617 199802 1 001

Pembimbing II







Tri Winarti Rahayu, S. Pd., M. Or  
NIP. 19760129 200312 2 001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Prasetyo Aji Nugroho  
NIM : K4613110  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kerten II Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa, Tanggal 13 Juni 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd		03-07-2017
Sekretaris : Singgih Hendarto, S.Pd., M.Pd		03-07-2017
Anggota I : Waluyo, S.Pd., M.Or		03-07-2017
Anggota II : Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or		03-07-2017

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 04-07-2017

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret.

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

NIP. 196110124198702 1 001

Kepala Program Studi  
Penjaskesrek.

Drs. Sunardi, M.Kes

NIP. 19581121 199003 1 004



## **ABSTRAK**

Prasetyo Aji Nugroho. K4613110. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTEN II SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017.** Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juni 2017.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Kerten II Surakarta tahun ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, terdiri dari empat tahap dalam setiap siklusnya yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kerten II Surakarta yang berjumlah 14 siswa terdiri dari 8 siswa putra dan 6 siswa putri. Sumber data dalam Penelitian ini berasal dari siswa, peneliti dan guru yang bertindak sebagai kolaborator. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Penelitian tindakan kelas ini prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Dari hasil penelitian ini analisis yang diperoleh dari kondisi awal siswa yang tuntas hanya 5 siswa atau 35,71%, di siklus pertama siswa yang tuntas menjadi 8 siswa atau 57,14% dan siklus kedua siswa yang tuntas menjadi 12 siswa atau 85,71% sedangkan 2 siswa lainnya yang belum tuntas.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa : melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD Negeri Kerten II Surakarta tahun ajaran 2016/2017

**Kata kunci :** Hasil Belajar, Gerak Dasar Lompat, Alat Bantu Pembelajaran.

## ABSTRACT

Prasetyo Aji Nugroho. K4613110. ADVANCING RESULTS OF THE STUDY OF BASIC BODY MOVEMENT REGARDING JUMPING THROUGH EMPLOYING EDUCATIONAL TOOLS FOR THE IV DEGREE STUDENTS IN SD NEGERI KERTEN II SURAKARTA DURING THE ACADEMIC YEAR IN 2016-2017. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Sebelas Maret University. Junep 2017.

The objective of the research is to advance results of the study of basic movement regarding jumping through employing educational tools for the IV degree students in SD Negeri Kerten II Surakarta during the academic year in 2016-2017.

The research is a Classroom Action Research. The research is conducted in two cycles, involving a four step cycle of planning, acting, observing and reflecting. The subjects of the Classroom Action Research are the IV degree students in SD Negeri Kerten II Surakarta who are 14 students, including 8 male students and 6 female students. The source of data come from the students, the researcher, and the teachers as collaborators. The methods of data collection include tests and observations. And to assure validity of the research, triangulation method is employed. The research is to measure the student's action tendency scale during the learning process.

Based on the data analysis, it is evidence that from the beginning the students who passed the tests are 5 students, i.e. 35, 71%. In the first cycle, the students who passed the tests increase to 8 students, i.e. 57, 14%. And in the second cycle, the students who passed the tests are 12 students, i.e. 85, 71%. In addition, two students had not passed the tests.

According to the results of the research, it can be conclude that the educational tools can advance the study of basic movement regarding jumping for the IV degree students in SD Negeri Kerten II Surakarta during the academic year in 2016-2017.

**Keywords:** result of study, basic body movement regarding jumping, through employing educational tools.

## **MOTTO**

“Belajar dari masa lalu, hidup untuk sekarang, berencana untuk hari esok, berdoa,  
dan berusaha untuk sebuah kesuksesan”

(Penulis)



## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapak dan Ibu

“ Yang selalu mendoa’kan yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas, kasih sayang tidak bisa di ungkapkan dengan kata – kata, yang selalu memberikan semangat moril, material, inspirasi, motivasi dan kebahagiaan kalian adalah kebanggan serta keberhasilanku. Kalian adalah anugrah terindah buatku.”

Teman Seperjuanganku Penjaskesrek 2013

“Terimakasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kalian semua, kebaikan, perjuangan, semangat, canda tawa, kebersamaan yang tak akan terlupakan dalam kehidupanku yang merupakan kenangan terindah dalam hidupku.”

Almamater FKIP UNS

Anggraini Puspitasari (Kakak)

Prabowo Wahyu Tomo (Adik)

Sahnindya Catur Kurniawan (Guru Penjasorkes SD Negeri Kerten II Surakarta)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke-hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat diselesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kerten II Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017 ”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, disampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
2. Drs. Sunardi, M.Kes Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd., M.Or Selaku Pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan, motivasi, dan bimbingan dalam penulisan Skripsi ini.
4. Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or Selaku Pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan, motivasi, dan bimbingan dalam penulisan Skripsi ini.
5. Drs. Agus Margono, M.Kes Selaku Pembimbing Akademik.
6. Agus Cahyono, S.Pd, M.Pd Kepala SD Negeri Kerten II Surakarta, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Sahnindya Catur Kurniawan, S.Pd Selaku Guru Mata Pelajaran Penjasorkes SD Negeri Kerten II Surakarta.

8. Para siswa kelas IV SD Negeri Kerten II Surakarta, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat saya Kost Angkasa (Faizal, Dayu, Bayu, Cahya Aji, Tonang Dwi, Ketut P, Fakhri dan Irwan) yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini dan teman – teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dalam penulisan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sebuah keterbatasan. Meskipun demikian, diharapkan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dan pengembangan ilmu pada umumnya.

Surakarta, Juni 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGAJUAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Atletik dan Gerak Dasar.....	6
a. Pengertian Atletik .....	6
b. Pengertian Lompat Jauh .....	6

c. Pengertian Gerak Dasar .....	7
d. Gerak Dasar Lompat.....	8
	Halaman
e. Manfaat Gerakan Lompat .....	9
f. Unsur Gerak Lompat .....	9
2. Balajar dan Pembelajaran.....	11
a. Pengertian Belajar.....	11
b. Prinsip-prinsip Belajar .....	12
c. Ciri-ciri Belajar .....	13
d. Pengertian Pembelajaran .....	13
e. Komponen Pembelajaran.....	14
f. Pengertian Hasil Belajar .....	15
g. Tujuan Pendidikan dan Hasil Belajar .....	16
h. Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	16
i. Penilaian Hasil Belajar .....	17
3. Alat Bantu Pembelajaran .....	18
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran .....	18
b. Manfaat Alat Bantu Pembelajaran.....	19
c. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik.....	19
4. Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran .....	20
a. Tahap Pelaksanaan .....	20
b. Kelebihan dan Kekurangan Penggunaan Alat Bantu .....	22
B. Kerangka Berfikir .....	26

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Subjek Penelitian .....	28
C. Variabel Penelitian .....	29
D. Data dan Sumber Data.....	29
E. Pengumpulan Data.....	29

F. Uji Validitas Data .....	30
G. Analisa Data .....	31
	Halaman
H. Indikator Kinerja Penelitian.....	31
I. Prosedur Penelitian .....	32
<b>BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Tindakan .....	36
1. Deskripsi Pratindakan .....	36
2. Hasil Tindakan Siklus 1 .....	38
3. Hasil Tindakan Siklus 2 .....	47
4. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	56
B. Pembahasan .....	57
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Sikap Awal Lompat.....	10
2. Gambar 2.2 Tolakan Kaki .....	10
3. Gambar 2.3 Melayang Di Udara .....	11
4. Gambar 2.4 Mendarat.....	11
5. Gambar 2.5 Alat Bantu Pembelajaran Hula Hoop .....	22
6. Gambar 2.6 Alat Bantu Pembelajaran Kardus Warna Berjajar.....	23
7. Gambar 2.7 Alat Bantu Pembelajaran Karton Berlapis Busa Kasur .....	23
8. Gambar 2.8 Alat Bantu Pembelajaran Kursi Kayu .....	24
9. Gambar 2.9 Alat Bantu Pembelajaran Bilah .....	25
10. Gambar 2.10 Alur Kerangka Berfikir .....	27
11. Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	33
12. Gambar 4.1 Data Awal Hasil Belajar .....	37
13. Gambar 4.2 Deskripsi Data Siklus 1 .....	46
14. Gambar 4.3 Deskripsi Data Hasil Belajar .....	55
15. Gambar 4.4 Hasil Perbandingan Data Awal, Siklus 1, Siklus 2 .....	57
16. Gambar 4.5 Histogram Perkembangan Hasil Belajar Siswa .....	59
17. Gambar 4.6 Hasil Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa .....	60

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 Penelitian Tindakan Kelas.....	28
2. Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	30
3. Tabel 3.3 Presentasi Target Pencapaian .....	32
4. Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar .....	37
5. Tabel 4.2 Deskripsi Data Siklus I .....	46
6. Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Belajar.....	55
7. Tabel 4.4 Hasil Perbandingan Data Awal, Siklus 1, Siklus 2.....	56
8. Tabel 4.5 Hasil Perbandingan Prosentase dan Jumlah Ketuntasan Siswa .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Presensi Siswa .....	65
Lampiran 2. Silabus .....	66
Lampiran 3. RPP Siklus I.....	70
Lampiran 4. RPP Siklus II .....	91
Lampiran 5. Data Pra Siklus Siswa.....	112
Lampiran 6. Data Siklus I Pertemuan 1 dan 2 .....	113
Lampiran 7. Data Siklus II Pertemuan 1 dan 2 .....	121
Lampiran 8. Lembar Observasi.....	129
Lampiran 9. Dokumentasi.....	133
Lampiran 10. Surat-surat.....	136