

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Diah Komalasari
NIM : K5613028
Jurusan/Program Studi : JPOK/ PENKEPOR

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 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, 2 Oktober 2017

Yang membuat pernyataan

Diah Komalasari

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA
KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN
PELAJARAN 2016/2017**

**Oleh :
DIYAH KOMALASARI
K5613028**

**Skripsi
diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Oktober 2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

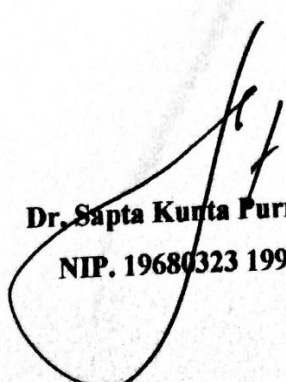
Nama : Diah Komalasari
NIM : K5613028
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas Xi Ipa 2
Sma Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2016/2017

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

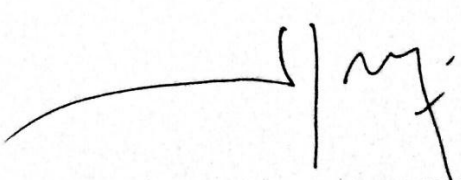
Surakarta, Juli 2017

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
NIP. 19680323 199303 1 012



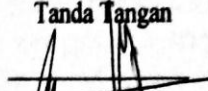
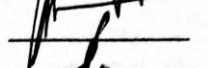
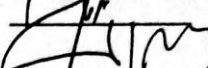
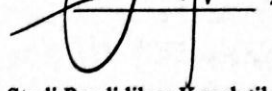
Slamet Widodo, S.Pd, M.Or
NIP. 19711228 200312 1 001

PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Diyah Komalasari
NIM : K5613028
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas XI IPA 2
SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2016/2017.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari senin, 2 Oktober 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. Agustiyanta, M.Pd.		11 - 10 - 2017
Sekretaris	: Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes..		12 - 10 - 2017
Anggota 1	: Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd		6 - 10 - 2017
Anggota 2	: Slamet Widodo, S.Pd, M.Or		11 - 10 - 2017

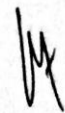
Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keolahragaan

Olahraga pada :

Hari : Senin
Tanggal : 2 Oktober 2017



Kepala Program Studi
Pendidikan Keolahragaan



Drs. Agustiyanta, M.Pd.
NIP. 19680818 199403 1 001

ABSTRAK

Diyah Komalasari. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016/2017**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli .2017.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Karanganyar dengan penerapan alat bantu pembelajaran.

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 IPA 2 SMA Negeri 1 Karanganyar yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 13 siswa putra dan 21 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah observasi langsung terhadap kegiatan pembelajaran, dokumentasi, dan hasil tes kognitif siswa. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Dari hasil analisis data, diperoleh peningkatan yang signifikan pada prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa sebesar 29%, pada siklus I meningkat menjadi 64,70 % dan pada siklus II meningkat menjadi 85,30 %. Hasil pada siklus II sudah mencapai target yang diharapkan peneliti yaitu 80 %. Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah dilakukan penerapan alat bantu pembelajaran menggunakan tali karet, simpai dan bangku swedia.

Simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah dengan penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017.

Kata kunci : hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok, menggunakan alat bantu.

ABSTRACT

Diyah Komalasari. THE ATTEMPT OF IMPROVING LEARNING RESULTS LONG-STAY JONGKOK STORE BY USING HEARING TOOLS IN STUDENTS IN THE 11TH SAINS SCIENCE 2 GRADERS OF SMA NEGERI 1 KARANGANYAR IN THE SCHOOL YEAR OF 2016/2017, Thesis. Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Sebelas Maret University, Surakarta, July .2017.

The purpose of this study is to improve the learning outcomes long jump style squat students the 11TH Sains Science 2 Granders of SMA Negeri 1 Karanganyar by applying learning aids. This research is a classroom action research (PTK). The study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action implementation, observation, and reflection.

The subjects of the study were students of class the 11TH Sains Science 2 Granders of SMA Negeri 1 Karanganyar which has 34 students consisting of 13 students and 21 students of girls. The data source comes from teachers and students. Techniques of collecting data used were direct observation on the learning activity, documentation, and result of students' cognitive test. Data validation was carried out using triangulation technique. Data analysis was conducted using descriptive qualitative analysis technique.

The procedure of research used was an interrelated spiral model. From the result of data analysis, there is a significant increase in pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. In the prasiklus of long jump learning style of student squatting by 29%, in the first cycle increased to 64.70% and in the second cycle increased to 85.30%. The results in the second cycle has reached the target expected by researchers is 80%. Improved life cycle and cycle II after learning tools using rubber straps, loops and sweden benches.

The conclusions generated from this research is to apply learning aids can improve learning outcomes long jump style squat students in grade the 11TH Sains Science 2 Granders of SMA Negeri 1 Karanganyar academic year 2016/2017.

Keywords: *learning outcomes, long jump style squats, using tools.*

MOTTO

- Keberanian adalah harga yang harus kita bayar untuk hidup dengan kuat dan mapan(**Mario Teguh**)
- Musuh yang paling berbahaya diatas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh (**Andrew Jackson**)
- Jika Anda Berani, Anda Bertindak. Jika anda takut, anda akan bilang: ini harus dipertimbangkan dengan matang (**Mario Teguh**)
- Orang yang pintar bukanlah orang yang merasapintar, akan tetapi ia adalah orang yang merasa bodoh, dengan begitu ia tak akan pernah berhenti untuk terus belajar (**Penulis**)

PERSEMBAHAN

Dalam naungan ridhlo Allah SWT, sebagai ungkapan rasa syukur kepada-Mu.

Kupersembahkan karya ini untuk :

- Bapak dan Ibu saya, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, Karena tiada kata seindah lautan doa dan tiada doa yang paling khusus selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja tak kan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk bapak dan ibu.
- Bapak Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd dan bapak Slamet Widodo, S.Pd, M.Or terima kasih atas bimbingan, ilmu, dan nasihat dan motivasi yang tiada hentinya
- Bapak dan Ibu Dosen Penkepor yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama perkuliahan.
- Segenap guru, karyawan dan murid-murid SMA Negeri 1 Karanganyar, yang telah menerimaku dengan baik selama penelitian.
- Bapak Sriyadi, S.Pd, M.Pd terima kasih telah banyak membantu saya selama penelitian, terima kasih atas motivasi dan nasihat-nasihatnya.
- Tersayang Putra Ariawan, tanpa semangat dan dukunganmu takakan mungkin aku sampai disini, dan terimakasih untu knasihat-nasihatnya
- Siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017, terima kasih atas kerjasamanya, kalian harus selalu semangat belajar.
- Teman-teman Penkepor 2013,terima kasih atas persahabatan, kebersamaan, kasih sayang kalian semua. Kita adalah keluarga. Kalian adalah sahabat terbaik. Bakalan kangen sama kalian.
- Almamater

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016/2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih 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. Ketua Program Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Slamet Widodo S.Pd, M.Or selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SMA Negeri 1 Karanganyar, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Bapak Sriyadi, S.Pd, M.Pd selaku guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.

8. Para siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017 yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

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

Surakarta, 2 Oktober 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	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
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS	8
1. Lompat Jauh.....	8
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok	8
b. Teknik Dasar Lompat Jauh	9
c. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
d. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
2. Belajar Dan Pembelajaran.....	14
a. Pengertian Belajar	14
b. Pengertian Pembelajaran	14

c. Tujuan Belajardan Pembelajaran.....	15
d. Pengertian Hasil Belajar	16
e. Indikator Hasil Belajar	17
f. Jenis Alat Penilaian Hasil Belajar	18
g. Syarat Menyusun Penilaian Hasil Belajar	19
h. Tipe Hasil Belajar.....	20
i. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	22
3. Alat Bantu Pembelajaran.....	22
a. Pengertian Alat Bantu	22
b. Fungsi Alat Bantu.....	23
c. Manfaat Alat Bantu	24
4. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu	24
a. Menggunakan Alat Bantu Tali Karet	24
b. Menggunakan Alat Bantu Simpai	25
c. Menggunakan Alat Bantu Bangku Swedia	26
B. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat Penelitian.....	31
2. Waktu Penelitian	31
B. Subjek Penelitian.....	32
C. Data dan Sumber Data	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Uji Validitas Data	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
G. Indikator Kinerja Penelitian	35
H. Prosedur Penelitian.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Prasiklus.....	41
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	44
1. Siklus I	44
a. Rencana Tindakan Siklus I	44
b. Pelaksanaan Tindakan I	46
1) Pertemuan 1.....	46
2) Pertemuan 2	48
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus I	49
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus I.....	52
e. Deskripsi Data Tindakan Antar Siklus I	54
2. Siklus II	54
a. Rencana Tindakan Siklus II	54
b. Pelaksanaan Tindakan II	55
1) Pertemuan 1	56
2) Pertemuan 2	57
c. Observasi dan Refleksi Tindakan Siklus II	59
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II	61
e. Deskripsi Data Tindakan Siklus II	62
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	62
D. Pembahasan.....	63
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	70
A. SIMPULAN	70
B. IMPLIKASI	70
C. SARAN	72

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Gambar 1.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
2	Gambar 1.2 Gerakan Lompat Jauh Saat Diudara	12
3	Gambar 1.3 Gerakan Lompat Jauh Saat Pendaratan	13
4	Gambar 2.1 Lompat Tali.....	24
5	Gambar 2.2 Lompat Tali Karet.....	25
6	Gambar 2.3 Lompat Simpai.....	25
7	Gambar 2.4 Lompat Simpai.....	26
8	Gambar 2.5 Lompat Bangku Swedia.....	26
9	Gambar 3.1 prosentase Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Prasiklus	43
10	Gambar 3.2 Prosentase Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I	51
11	Gambar 3.3 Prosentase Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus II.....	60
12	Gambar 3.4 Perbandingan Peningkatan dari Prasiklus ke Siklus I.....	64
13	Gambar 3.5 Perbandingan Peningkatan dari Siklus I ke Siklus II.....	66
14	Gambar 3.6 Pencapaian Hasil Belajar Lompat Jauh.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Rincian Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	31
2	Teknik Pengumpulan Data	33
3	Presentase Target Capaian	35
4	Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	43
5	Prosentase Data Hasil Belajar pada Siklus I	51
6	Prosentase Data Hasil Belajar pada Siklus II	60
7	Perbandingan Hasil Belajar Antar Siklus	63
8	Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Prasiklus ke Siklus I	64
9	Perbandingan Hasil Belajar Dari Siklus I ke Siklus II	66
10	Pencapaian Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus	73
2. Rencana Pelaksanaan pembelajaran Siklus I.....	77
3. Rencana Pelaksanaan pembelajaran Siklus II	91
4. Instrumen Penilaian Kognitif, Afektif, dan Psikomotor.....	105
5. Hasil Penilaian Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Prasiklus.....	120
6. Hasil Penilaian Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Siklus I.....	130
7. Hasil Penilaian Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Siklus II.....	140
8. Dokumentasi Penelitian	150
9. Dokumentasi Perizinan.....	156