

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PERMAINAN KARET GELANG PADA SISWA
KELAS V MI MUHAMMADIYAH KARANGMANGU
TAHUN PELAJARAN 2011/2012 KECAMATAN
KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh
Aris
09604227107**

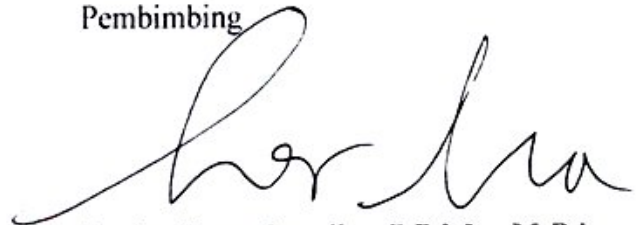
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Pendekatan Bermain Karet Gelang Pada Siswa Kelas V MI Muhammadiyah Karangmangu Tahun Pelajaran 2011/2012” yang disusun oleh Aris, NIM.09604227107 ini disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Yogyakarta, Juni 2012

Pembimbing



Herka Maya Jatnika, S.Pd.Jas,M.Pd.
NIP.198201012005011001

PENGESAHAN

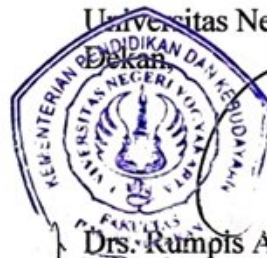
Skripsi yang berjudul “UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN KARET GELANG PADA SISWA KELAS V MI MUHAMMADIYAH KARANGMANGU TAHUN PELAJARAN 2011/2012 KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO” yang disusun oleh Aris, NIM 09604227107 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Juli 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herka Maya J, M. Pd.	Ketua/Pembimbing		15/9/2012
Komarudin, M. A.	Sekretaris/Anggota II		21/9/12
Eddy Purnomo, M. Kes, AIFO	Anggota III		3/9/2012
Soni Nopembri, M. Pd.	Anggota IV		01/09/2012

Yogyakarta, September 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP. 19600824 19860 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2012

Yang menyatakan,


Aris
NIM. 09604227107

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- (1) Kebaikan yang utama adalah ikhlas dan bersyukur.(Mario Teguh)*
- (2) Hiduplah kamu yang punya masalah dan matilah kamu yang tidak punya masalah.(Aris)*
- (3) Jadilah seperti bunga teratai, tetap indah walau hidup di air yang kotor.(Mario Teguh)*
- (4) Dengan bekal ilmu dan iman hidup kita akan sukses.(Aris)*

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Orangtua saya tercinta, Bapak Suprpto dan Ibu Waginem, Adik saya Sakdiyah yang selalu mendukung, memotivasi dan mendoakan atas kelancaran pembuatan skripsi dalam pembuatan skripsi.
2. Istriku (Alrisna Sita Dewi) dan anakku (Riezhta Ajeng Ayunda) tercinta, yang selalu mendukung, memotivasi dan mendoakan atas kelancaran pembuatan skripsi dalam pembuatan skripsi.

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN KARET GELANG PADA SISWA
KELAS V MI MUHAMMADIYAH KARANGMANGU TAHUN
PELAJARAN 2011/2012 KECAMATAN KALIWIRO
KABUPATEN WONOSOBO**

Oleh
Aris
NIM. 09604227107

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain karet gelang pada siswa kelas V MI Muhammadiyah Karangmangu tahun pelajaran 2011/2012 Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus yang tiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V MI Muhammadiyah Karangmangu kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo yang berjumlah 24 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket, tes unjuk kerja dan analisis data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan senang. Sedangkan nilai kuantitatif dapat dilihat dari hasil tes unjuk kerja teknik dasar lompat jauh, nilai rerata siswa siklus pertama pertemuan pertama 64,7 dan pada siklus pertama pertemuan kedua meningkat 69,2 dan siswa yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 25% atau sebanyak 6 siswa dari ketentuan sekolah yaitu 75. Pada siklus kedua, pertemuan pertama meningkat menjadi 74,7 dan pada pertemuan kedua meningkat menjadi 79,3 dan siswa yang mencapai KKM 92% atau 22 anak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan karet gelang dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Muhammadiyah Karangmangu.

Kata kunci : hasil belajar, lompat jauh, bermain karet gelang, kelas V, siswa MI Muhammadiyah Karangmangu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas ridhlo-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti, hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan dapat menyelesaikan studi.
3. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes, Ketua Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah berkenan memberikan izin penelitian.
4. Bapak Heri Purwanto, M. Pd.Jas, dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama menempuh studi.
5. Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd. Jas, M. Pd, Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Semua Bapak dan Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.

7. Ibu Ati Aris Purnama Wahyuni, S. Ag, kepala sekolah MI Muhammadiyah Karangmangu yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Keluarga besar MI Muhammadiyah Karangmangu, dan juga rekan-rekan PKS angkatan 2009. yang selalu mendukung dan mendoakan atas kelancaran pembuatan skripsi.
9. Teman-teman mahasiswa PKS S-1 PGSD, kelas “K” yang selalu saling mendukung dalam penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu penelitian selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Pembelajaran	7
a. Konsep Pembelajaran	7
b. Hakikat Pembelajaran	8
c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran	12
2. Pendekatan Pembelajaran	13
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran.....	13
b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran.....	14

3. Pendidikan Jasmani	15
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	15
b. Hakikat Pendidikan Jasmani	16
1) Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani	17
2) Landasan Biologis Pendidikan Jasmani	17
3) Landasan Sosiologis Dalam Pendidikan Jasmani	18
4. Atletik	19
5. Lompat Jauh	20
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok	20
b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	21
1) Awalan	22
2) Tumpuan.....	24
3) Melayang di Udara	25
4) Pendaratan	26
6. Bermain Karet Gelang.....	29
a. Pengertian Bermain	29
b. Fungsi Bermain	30
7. Pendekatan Bermain	34
B. Kerangka Berfikir.....	35
C. Hipotesis Perumusan	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Setting Penelitian	38
C. Prosedur Penelitian.....	38
1. Siklus I	39
2. Siklus II	43
3. Siklus III.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Teknik Analisis Data.....	51
F. Indikator Keberhasilan Tindakan.....	52

G. Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi lokasi, subyek, waktu dan data penelitian	53
B. Proses penelitian	53
1. Siklus I	54
2. Siklus II	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
DAFTAR PUSTAKA	xv

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahap Awalan	22
Gambar 2. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh.....	24
Gambar 3. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh.....	25
Gambar 4. Ilustrasi Melayang Di Udara	27
Gambar 5. Ilustrasi Pendaratan Lompat Jauh	28
Gambar 6. Permainan Karet Gelang Atau Lompat Tali.....	32
Gambar 7. Putaran Siklus Model Kurt Lewin.....	37
Gambar 8. Permainan karet gelang	40
Gambar 9. Permainan karet gelang antar bola	41
Gambar 10. Tahap awal	42
Gambar 11. Tahap tolakan	43
Gambar 12. Tahap melayang	43
Gambar 13. Tahap pendaratan	44
Gambar 14. Lompat tali antar bola	46
Gambar 15. Permainan melompati karet gelang.....	47
Gambar 16. Pemanasan (Pertemuan 1/siklus I)	55
Gambar 17. Kegiatan Inti 1 Pertemuan 1/siklus I).....	56
Gambar 18. Kegiatan Inti 2 Pertemuan 1/siklus I).....	57
Gambar 19. Kegiatan Inti 3(Pertemuan 1/siklus I)	57
Gambar 20. Kegiatan Inti 4(Pertemuan 1/siklus I)	58
Gambar 21. Kegiatan Inti 5(Pertemuan 1/siklus I)	58
Gambar 22. Kegiatan Penutup (Pertemuan 1/siklus I).....	59
Gambar 23. Pemanasan (Pertemuan 2/Siklus I).....	60
Gambar 24. Kegiatan Inti 1(Pertemuan 2/Siklus I).....	61
Gambar 25. Kegiatan Inti 2 (Pertemuan 2/Siklus I).....	62
Gambar 26. Kegiatan Inti 3(Pertemuan 2/Siklus I).....	62
Gambar 27. Kegiatan Inti 4(Pertemuan 2/Siklus I).....	63
Gambar 28. Kegiatan Inti 5(Pertemuan 2/Siklus I).....	63

Gambar 29. Kegiatan Penutup (Pertemuan 2/Siklus I)	64
Gambar 30. Pemanasan (Pertemuan 1/Siklus II)	70
Gambar 31. Kegiatan Inti 1(Pertemuan 1/Siklus II)	71
Gambar 32. Kegiatan Inti 2 (Pertemuan 1/Siklus II)	71
Gambar 33.Kegiatan Inti 3(Pertemuan 1/Siklus II)	72
Gambar 34. Kegiatan Inti 4(Pertemuan 1/Siklus II)	73
Gambar 35. Kegiatan Inti 5(Pertemuan 2/Siklus II)	73
Gambar 36. Kegiatan Penutup (Pertemuan 1/Siklus II).....	74
Gambar 37. Pemanasan (Pertemuan 2/Siklus II)	75
Gambar 38. Kegiatan Inti 1(Pertemuan 2/Siklus II)	76
Gambar 39. Kegiatan Inti 2 (Pertemuan 2/Siklus II)	77
Gambar 40.Kegiatan Inti 3(Pertemuan 2/Siklus II)	78
Gambar 41. Kegiatan Inti 4 (Pertemuan 2/Siklus II)	78
Gambar 42. Kegiatan Inti 5 (Pertemuan 2/Siklus II)	79
Gambar 43. Kegiatan Penutup Pertemuan 2/Siklus II)	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru	65
Tabel 2. Hasil peilaian lompat jauh siswa siklus I.....	67
Tabel 3. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru	82
Tabel 4. Hasil peilaian lompat jauh siswa siklus II.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana pelaksanaan pembelajaran pertemuan 1	90
Lampiran 2. Rencana pelaksanaan pembelajaran pertemuan 2	95
Lampiran 3. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru (pert.1)	100
Lampiran 4. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru (pert.2)	104
Lampiran 5. Hasil penilaian lompat jauh pertemuan 1	108
Lampiran 6. Hasil penilaian lompat jauh pertemuan 2	124
Lampiran 7. Rencana pelaksanaan pembelajaran pertemuan 3	128
Lampiran 8. Rencana pelaksanaan pembelajaran pertemuan 4	134
Lampiran 9. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru (pert.3)	140
Lampiran 10. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru (pert.4)	146
Lampiran 11. Hasil penilaian lompat jauh pertemuan 3	152
Lampiran 12. Hasil penilaian lompat jauh pertemuan 4	155
Lampiran 13. Panduan Wawancara.....	158
Lampiran 14. Angket kepada siswa mengenai proses pembelajaran.....	162
Lampiran 15. Surat ijin penelitian.....	170