

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1
KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Fitra Bagus Kurniawan
NIM.07601244092

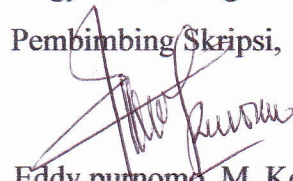
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA JAWA TENGAH”** yang disusun oleh Fitra Bagas Kurniawan, NIM 07601244092 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 8 Agustus 2012

Pembimbing Skripsi,



Eddy purnomo, M. Kes

NIP. 19620310 199001 1001

PERNYATAAN

saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Fitra Bagus Kurniawan

NIM : 07601244092

Program Studi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

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

Yogyakarta, 8 Agustus 2012

Yang menyatakan

Fitra Bagus Kurniawan

NIM. 07601244092

PENGESAHAN

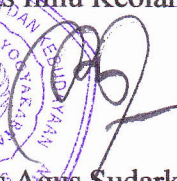
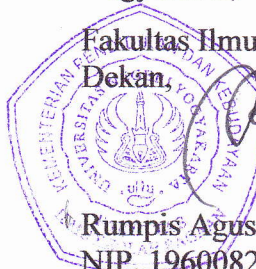
Skripsi yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA JAWA TENGAH”** yang disusun oleh Fitra Bagas Kurniawan, NIM 07601244092 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 September 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eddy Purnomo, M.kes	Ketua Penguji		25/10/2012
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		25-10-2012
M.Husni Thamrin, M.Pd	Penguji I (Utama)		29/12/10
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		25-10-2012

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“ Mencari bekal hidup jangan lupa mencari bekal mati ”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini sebagai ungkapan pengabdian cinta yang tulus dan penuh kasih teruntuk :

1. Kedua orang tuaku dan saudaraku tercinta, atas cinta kasih, doa dan dukungan baik moril maupun materiil selama ini.
2. Mbah putri dan saudaraku yang selalu mendukung
3. Saudara ngguyu guyup Gendis.
4. Buat seseorang yang selalu menemaniku dalam keadaan senang ataupun susah dimana pun aku berada.
5. Anak-anak kost omah 282.
6. Kawan-kawan PJKR D '07.
7. Teman-teman Bagol, dobleh, kasdi, acong, imam, dul matin, sonya, dedi, bapake reta, gondes dkk, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Almamater.

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI KELAS V DI SD NEGERI 1 KECITRAN PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA JAWA TENGAH

Oleh

Fitra Bagas Kurniawan

NIM 07601244092

Penelitian ini bertujuan untuk mengupayakan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *classroom action research* (Penelitian Tindakan Kelas). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran, dengan jumlah 32 siswa yang terdiri atas 15 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan observasi, dengan instrument berupa pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja, pemahaman konsep dan sikap)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pengamatan sebelum diberikan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat tali dan setelah diberikan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali.

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran masih rendah atau masih di bawah nilai yang ditentukan sekolah 6.50, namun setelah proses pembelajaran lompat jauh menggunakan metode bermain lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa semakin meningkat dan membaik, sehingga nilainya pun sudah mampu mencapai batas yang sudah ditentukan. Dengan demikian proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran atletik nomor lompat jauh untuk kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kecitran.

Kata Kunci: Meningkatkan, Belajar, Lompat jauh, Lompat Tali

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur hanya milik Allah penguasa jagad raya yang dengan tiada hentinya selalu melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses penelitian ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Selain itu penulis skripsi ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memeberikan izin kepada kami untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si selaku ketua jurusan studi PJKR yang telah memberikan izin penelitian.
4. Farida Mulyaningsih, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah banyak membantu dan memberikan saran hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Eddy Purnomo, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SD Negeri 1 kecitrان yang telah memberikan izin penelitian.

7. Siswa-siswa kelas V SD Negeri 1 kecitrان yang berkenan dijadikan sampel penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Teman-teman PJKR D angkatan 2007 yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah banyak memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari segala kekurangan, meskipun demikian penulis berharap semoga bermanfaat.

Yogyakarta, 8 Agustus2012

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Dasar Lompat jauh	10
a. Awalan	10
b. Tumpuan	10
c. Sikap Badan Di Udara	11
d. Mendarat	12
2. Teknik Dasar Lompat jauh	12
a. Gaya Jongkok	13
b. Gaya Menggantungkan	13
c. Gaya Jalan di Udara	14
3. Konsep Dasar Bermain	15
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	19
5. Konsep Dasar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	20
6. Pengaruh Lompat Tali Terhadap Lompat Jauh	24
B. Kajian Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal	29
B. Setting penelitian	29
1. Subjek dan Objek Penelitian.....	30

2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Sampel Penelitian	30
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	31
F. Jenis penelitian	32
G. Desain Penelitian	33
H. Instrumen Penelitian	41
I. Kriteria Keberhasilan Tindakan	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Deskripsi hasil Penelitian	51
C. Implementasi Tindakan	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 1. Penilaian Unjuk kerja.....	35
2.	Tabel 2. Kriteria Penilaian Unjuk kerja.	36
3.	Tabel 3. Pemahaman Konsep.....	36
4.	Tabel 4. Kriteria Pemahaman Konsep.	37
5.	Tabel 5. Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I.	47
6.	Tabel 6. Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II.	50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	66
2. Lampiran 2. Keterangan Teman Sejawat.....	73
3. Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	74
4. Lampiran 4. Pembagian Kelompok	84
5. Lampiran 5. Kondisi Awal Unjuk Kerja	85
6. Lampiran 6. Kondisi Awal Pemahaman Konsep	86
7. Lampiran 7. Kondisi Awal Pengamatan Sikap	87
8. Lampiran 8. Penilaian Unjuk Kerja Siklus I.....	88
9. Lampiran 9. Penilaian Pemahaman Konsep Siklus I.....	89
10. Lampiran 10. Pengamatan Sikap Siklus I.....	90
11. Lampiran 11. Penilaian Unjuk Kerja Siklus II.....	91
12. Lampiran 12. Penilaian Pemahaman Konsep Siklus II.....	92
13. Lampiran 13. Pengamatan Sikap Siklus II.....	93
14. Lampiran 14. Data Prestasi Awal	94
15. Lampiran 15. Data Prestasi Siklus I.....	95
16. Lampiran 16. Data Prestasi Siklus II.....	96
17. Lampiran 17. Dokumentasi Pembelajaran	97