

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI ALAT
BANTU BOLA YANG DIGANTUNG PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI BATEH KECAMATAN CANDIMULYO
KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

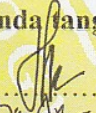


**Oleh
Krisnanto Nugroho
Nim 09604227144**

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Alat Bantu Bola yang Digantung Pada Kelas IV SDN Bateh Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang” ini telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 15 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Herka Maya Jatmika, M. Pd	Ketua/ Pembimbing Utama		14/9 2012
Fatkhan Nurcahyo, M. Or	Sekretaris/ Anggota II		9/9 2012
R. Sunardianta, M. Kes	Anggota III		7/9 2012
Tri Ani Hastuti, M. Pd	Anggota IV		6/9 2012

Yogyakarta,

Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

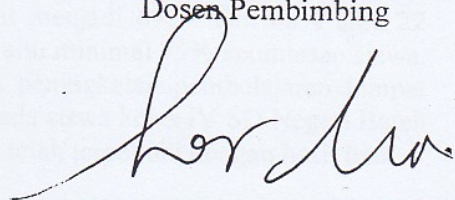
Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI ALAT BANTU BOLA YANG DI GANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BATEH KECAMATAN CANDIMULYO KABUPATEN MAGELANG”** telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Mei 2012
Dosen Pembimbing



Herka Maya Jatmika, M.Pd
NIP. 19820101 200501 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Yogyakarta, 18 November 2011
Yang Menyatakan,

Krisnanto Nugroho
NIM. 09604227144

MOTTO

- Sesuai dengan benih yang telah ditabur
Begitulah buah yang dipetikanya
Pembuat kebaikan akan mendapat kebaikan
Pembuat kejahatan akan memetik kejahatan pula
Taburkanlah olehmu biji-biji,benih
Dan engkau pulalah yang akan merasakan buah dari padanya

(Samyutta Nikaya)

- Tiada manusia yang mulia karena kelahirannya
Tiada manusia yang tercela karena kelahirannya
Manusia menjadi mulia karena perbuatannya
Manusia menjadi tercala karena perbuatannya

(Vasala Sutra)

PERSEMBAHAN

Teriring ungkapan rasa syukur kupersembahkan skripsi ini untuk TUHAN yang selalu menerangi jalanku dan:

- Kepada yang tercinta Bapak dan Ibu “ Tubiyanto dan Wagiyem “, Yang senantiasa mendoakan, melimpahkan perhatian, cinta dan kasih sayang dengan penuh kesabaran, keikhlasan hingga studiku berhasil.
- Kakaku Mas Wawan yang selalu memberikan dukungan dan nasehat.
- Kekasihku Nanik yang selalu memberikan kasih dan dorongan

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI
ALAT BANTU BOLA YANG DIGANTUNG PADA KELAS IV DI SDN
BATEH KECAMATAN CANDIMULYO KABUPATEN MAGELANG**

Oleh
Krisnanto Nugroho
09604227144

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada peserta didik di kelas IV SD Negeri Bateh Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *classroom action research* (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari dua siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari dua pertemuan. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Bateh, dengan jumlah 25 siswa yang terdiri atas 16 siswa putra dan 9 siswa putri. Pengambilan data menggunakan observasi, dengan instrumen berupa pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja sama) dan angket (tanggapan siswa terhadap pembelajaran). Teknik analisis data menggunakan deskriptif komparatif, dengan membandingkan hasil pengamatan pada siklus 1 dengan siklus 2.

Berdasarkan data hasil tes pada siklus I rata-rata nilai siswa adalah 65,15 pada siklus II rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 69,34 dan 88% atau 22 siswa ketuntasan dari target yang ditentukan yaitu minimal 75% ketuntasan siswa. Dengan demikian maka hasil prestasi upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui alat bantu bola yang digantung pada siswa kelas IV SD Negeri Bateh Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang telah terpenuhi dengan hasil baik

Kata Kunci : *Lompat jauh, Siswa SD Negeri Bateh, Bermain, Bola gantung*

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI ALAT BANTU BOLA YANG DIGANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BATEH KECAMATAN CANDIMULYO KABUPATEN MAGELANG” ini disusun untuk memenuhi sebagian prasyarat guna meraih gelar sarjana pendidikan.

Di sadari sepenuhnya bahwa tanpa ada uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi izin penelitian untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.

4. Bapak Herka Maya Jatmika, M.Pd, selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, dan pengarahan dengan penuh ketelitian dan kebijaksanaan.
5. Bapak/Ibu dosen, yang telah memberikan bimbingan dan Ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Bapak Suryadi, S.Pd, selaku kepala Sekolah SD N Bateh yang telah membantu dalam memberikan tempat untuk menyelesaikan penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Bapak Aris Hidayatullah, selaku guru pendidikan jasmani di SD N Bateh dan, Stefanus Gandi Guru SD N Treko, Aprilia Khoiri Guru MI Meduro, dalam hal ini berperan sebagai observasi yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Siswa-siswi kelas IV SD N Bateh yang telah aktif dalam pelaksanaan penelitian.
9. Temanku, Adit, Lindra, Totok, Rendi A, Randi, Rio, Ilham, Hasan, Heru, Berta, Aris, Koko, Budi, Hariyanto dan semua teman PKS angkatan 2009 , tetap semangat teman.
10. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu-persatu, atas saran, kritik dan bantuanya demi kelancaran skripsi ini.

Sangat di sadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang konstruktif selalu diharapkan demi

perbaikan-perbaikan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan peneliti lebih lanjut.

Yogyakarta, 23 Oktober 2011
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	8
1. Peranan Guru Dan Siswa Dalam Pembelajaran.....	9
2. Faktor-Faktor Yang Mempengarui Belajar.....	10
3. Pendekatan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	11
2. Pengertian Bermain	14
1. Pengertian Bermain	14
2. Perkembangan Bermain Pada Pembelajaran	16
3. Faktor Yang Mempengarui Kegiatan Bermain	17
4. Bentuk Permainan Pada Pembelajaran Lompat Jauh	19
B. Lompat Jauh.....	20
C. Meraih Bola Yang Digantung	25
D. Hasil Belajar.....	27
E. Kerangka Berfikir.....	29
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 31
A. Desain Penelitian.....	31

B. Populasi Dan Sampel	32
C. Prosedur Penelitian	32
D. Indikator Keberhasilan	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Analisis Data	39
G. Indikator Kinerja	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	42
B. Proses Penelitian	42
1. Siklus I	43
2. Siklus II	47
C. Deskripsi Hasil Penelitian	51
D. Implementasi Tindakan.....	52
1. Tindakan Penelitian	52
2. Kolaborator.....	54
E. Pembahasan	57
1. Siklus I	57
2. Siklus II	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran-saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Teknik Awalan Dalam Lompat Jauh	22
Gambar 2. Gambar Teknik Tolakan Dalam Lompat Jauh	23
Gambar 3. Gambar Teknik Melayang Dalam Lompat Jauh	24
Gambar 4. Gambar Teknik Pendaratan Dalam Lompat Jauh	25
Gambar 5. Gambar Meraih Bola Yang Digantung.....	27
Gambar 6. Gambar Desain Penelitian.....	31
Gambar 7. Gambar Permainan Lompat jauh bola yang digantung	32
Gambar 8. Gambar Permainan Lompat Jauh tanpa awalan.....	36
Gambar 9. Gambar Permainan Lompat Jauh Dengan kun dan simpai.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I Pertemuan I	65
Lampiran 2. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I Pertemuan II	66
Lampiran 3. Lembar Penilaian Sikap Siswa Pada Siklus I Pertemuan I	67
Lampiran 4. Lembar Penilaian Sikap Siswa Pada Siklus I Pertemuan II	68
Lampiran 5. Hasil Lompatan Siswa Pada Siklus I Pertemuan I	69
Lampiran 6. Hasil Lompatan Siswa Pada Siklus I Pertemuan I	70
Lampiran 7. Instrumen Penilaian Kinerja Guru Siklus I Pertemuan I	71
Lampiran 8. Instrumen Penilaian Kinerja Guru Siklus I Pertemuan II	79
Lampiran 9. Log Book Siklus I Pertemuan I	88
Lampiran 10. Log Book Siklus I Pertemuan II	92
Lampiran 11. Daftar Hadir Penelitian Siklus I Pertemuan I	98
Lampiran 12. Daftar Hadir Penelitian Siklus I Pertemuan II	99
Lampiran 13. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II Pertemuan 3 ...	100
Lampiran 14. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II Pertemuan 4	101
Lampiran 15. Lembar Penilaian Aspek Sikap Siswa Siklus II Pertemuan 3...	102
Lampiran 16. Lembar Penilaian Aspek Sikap Siswa Siklus II Pertemuan 4 ..	103
Lampiran 17. Hasil Lompatan Siswa Pada Siklus II Pertemuan 3	104
Lampiran 18. Hasil Lompatan Siswa Pada Siklus II Pertemuan 4	105
Lampiran 19. Instrumen Penilaian Kinerja Guru Siklus II Pertemuan 3	106

Lampiran 20. Instrumen Penilaian Kinerja Guru Siklus II Pertemuan 4.....	116
Lampiran 21. Log Book Siklus II Pertemuan 3	126
Lampiran 22. Log Book Siklus II Pertemuan 4.....	132
Lampiran 23. Daftar Hadir Penelitian Siklus II Pertemuan 3.....	138
Lampiran 24. Daftar Hadir Penelitian Siklus II Pertemuan 4.....	139
Lampiran 25. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Sebelum Tindakan.....	140
Lampiran 26. Lembar Penilaian Aspek Sikap Siswa Sebelum Tindakan.....	141
Lampiran 27. Hasil Lompat Jauh Sebelum Tindakan.....	142
Lampiran 28. Lembar Perbandingan Penilaian Aspek Psimotor.....	143
Lampiran 29. Lembar Perbandingan Penilaian Aspek Sikap Siswa.....	144
Lampiran 30. Lembar Perbandingan Hasil Lompat Jauh.....	145
Lampiran 31. Pedoman Wawancara Siswa.....	146
Lampiran 32. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan I.....	152
Lampiran 33. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2.....	156
Lampiran 34. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 3.....	160
Lampiran 35. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 4.....	164
Lampiran 36. Ijin Penelitian.....	167
Lampiran 37. Dokumen Penelitian.....	173