PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GEJAYAN KECAMATAN PAKIS KABUPATEN MAGELANG

SKRIPSI

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

Oleh
Arif Hartoyo
NIM. 1060127027

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

PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Gejayan Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang" yang disusun oleh Arif Hartoyo, NIM. 1060127027. Ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012

Pembimbing

Drs. Dapan, M.Kes
NIP. 19571012 198502 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 orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penelitian karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan Dosen Penguji tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2012
Yang Menyatakan,

Arif Hartoyo
NIM. 1060127027

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Gejayan Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang" yang disusun oleh Arif Hartoyo, NIM. 1060127027 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dapan, M.Kes	Ketua Penguji	.....	12-9-2012
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji	.....	10-9-2012
Sriawan, M.Kes	Penguji Utama	.....	10-9-12
Amat Komari, M.Si	Penguji Pendamping	.....	10-9-2012

Yogyakarta, September 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

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

MOTTO

MOTTO

1. Siapa yang berjalan di suatu jalan untuk menuntut ilmu pengetahuan Allah akan memudahkan baginya untuk menuju jalan keluar (H.R. Muslim)
2. Sebaik-sebaiknya kamu adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain (H.R. Buchori)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Istriku Ida Ayu Maruti.
2. Anak-anakku Dilla, Ayu Silviani, Dwi Jati Pramudita.

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GEJAYAN KECAMATAN PAKIS KABUPATEN MAGELANG

Oleh :
Arif Hartoyo
NIM. 1060127027

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Gejayan Pakis.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan dalam dua (2) siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan setiap pertemuan 70 menit. Subjek penelitian yaitu Kelas V SD Negeri Gejayan Pakis yang berjumlah 21 anak. Data diambil sebelum proses pembelajaran, pada saat proses pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama kolaborator dengan menggunakan tabel observasi. Disamping itu, juga dengan angket siswa.

Hasil penelitian berdasarkan observasi pembelajaran yang dilakukan dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Gejayan Pakis dapat meningkatkan sikap permulaan awalan lompat jauh 90% kategori baik, 10% kategori cukup. Saat pelaksanaan 90% kategori baik, 10% kategori cukup. Sikap akhir 90% kategori baik, 10% kategori cukup. Kerjasama 95% kategori baik, 5% kategori cukup. Tanggung Jawab 95% kategori baik, 5% kategori cukup. Kejujuran 90% kategori baik, 10% kategori cukup. Sehingga upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain dapat dikatakan berhasil dengan baik.

Kata Kunci : *Lompat Jauh, Pendekatan Bermain, Siswa Kelas V*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Gejayan Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang" bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V di SD Negeri Gejayan Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang. 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. Prof. Dr. Rahmat Wahab, M.Pd, MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
4. Drs. Dapan, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skipsi ini.
5. Nurhadi Santosa, M.Pd selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.

7. Kepala Sekolah SD Negeri Gejayan yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Siswa kelas V Sekolah SD Negeri Gejayan yang telah menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman mahasiswa PPKHB Angkatan 2010 yang telah membantu dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
SURAT PERNYATAAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
MOTTO v
PERSEMBAHAN vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 4
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 5
1. Secara Teoritis 5
2. Secara Praktis 5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori 7
1. Hakikat Pembelajaran 7
2. Hakikat Atletik 9
3. Hakikat Lompat Jauh 11
4. Hakikat Pendekatan Bermain 15
B. Karakteristik Anak Kelas V 17
C. Kerangka Berpikir 20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 22
B. Subjek Penelitian 22
C. Desain Penelitian 22
D. Proses Penelitian 23

E. Instrumen Penelitian 25
F. Teknik Pengumpulan Data 27
G. Teknik Analisis Data 27
H. Indikator Keberhasilan 28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 29
1. Siklus Satu Pertemuan Pertama 29
2. Siklus Satu Pertemuan Kedua 40
3. Siklus Kedua Pertemuan Pertama 49
4. Siklus Dua Pertemuan Kedua 59
B. Pembahasan 67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 72
B. Implikasi Penelitian 72
C. Kelemahan Peneliti 72
D. Saran 73

DAFTAR PUSTAKA 74

LAMPIRAN 76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen Pengamatan Awalan Lompat Jauh 24

Tabel 2. Rubrik Pengamatan Awalan Lompat Jauh 25

Tabel 3. Instrumen Pengamatan Keterampilan Afektif..... 25

Tabel 4 Rubrik Pengamatan Afektif..... 25

Tabel 5. Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama 33

Tabel 6. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan, Sikap Akhir, Kerjasama, Tanggungjawab dan Kejujuran Pada Awalan Lompat Jauh Pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama..... 37

Tabel 7. Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama. 43

Tabel 8. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan, Sikap Akhir, Kerjasama, Tanggungjawab Dan Kejujuran Pada Awalan Lompat Jauh pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua. 46

Tabel 9. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus Kedua Pertemuan Pertama. 53

Tabel 10. Berikut Ini Hasil Pengamatan Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan dan Sikap Akhir Pada Awalan Lompat Jauh dan Sikap Kerjasama, Tanggung Jawab dan Kejujuran Pada Siklus Kedua Pertemuan Pertama 56

Tabel 11. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus Kedua Pertemuan Kedua 62

Tabel 12. Hasil Pengamatan Kolaborator Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan dan Sikap Akhir Pada Awalan Lompat Jauh dan Sikap Kerjasama, Tanggung Jawab dan Kejujuran Pada Siklus Kedua Pertemuan Kedua..... 65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok 11
Gambar 2. Tahap Awal 11
Gambar 3. Tahap Tolakan 11
Gambar 4. Tahap Melayang 11
Gambar 5. Tahap Mendarat 12
Gambar 6. Proses PTK 22
Gambar 7. Suasana permainan kucing mengejar tikus 31
Gambar 8. Permainan Masuk Lorong 32
Gambar 9. Permainan Elang Menangkap Anak Ayam 32
Gambar 10. Gambar Grafik Hasil Evaluasi Kolaborator Siklus Pertama Pertemuan Pertama 39
Gambar 11. Suasana Anak Melakukan Permainan Bintang Beralih 41
Gambar 12. Suasana Anak Saat Mengikuti Pelajaran Inti 42
Gambar 13. Suasana Anak Bermain Mencari Pasangan 42
Gambar 14. Gambar Grafik Hasil Evaluasi Kolaborator Siklus Pertama Pertemuan Kedua 48
Gambar 15. Permainan Betengan 50
Gambar 16. Lari Melewati Kardus 51
Gambar 17. Suasana Saat Pendinginan 52
Gambar 18. Gambar Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus Kedua Pertemuan Pertama 58
Gambar 19. Suasana Permainan Betengan 60
Gambar 20. Lari Lompat Kardus 61
Gambar 21. Suasana Permainan Elang Menangkap Anak Ayam 61
Gambar 22. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus Kedua Pertemuan Kedua 67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Permohonan Ijin Penelitian 77
Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian 78
Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 79
Lampiran 4 : Silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 80
Lampiran 5 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 81
Lampiran 6 : Hasil Observasi Kolaborator 97
Lampiran 7 : Hasil Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran 101
Lampiran 8 : Foto-Foto Kegiatan 105