



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN LOMPAT KANGURU
PADA SISWA KELAS V SDN KARANGANYAR 01
TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Faizal Karunia Widhianto

138010419

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar 01 Tahun 2017”** yang disusun oleh:

Nama : Faizal Karunia Widhianto

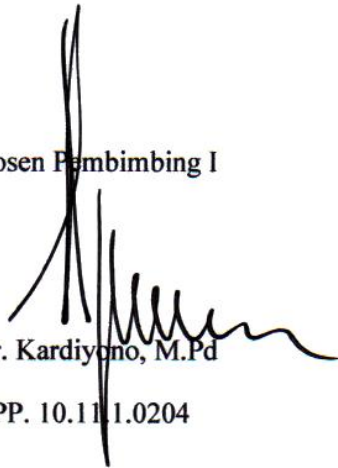
NIM : 138010419

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan Dewan Penguji Skripsi.

Dosen Pembimbing I

Dr. Kardiyono, M.Pd

NPP. 10.11.1.0204

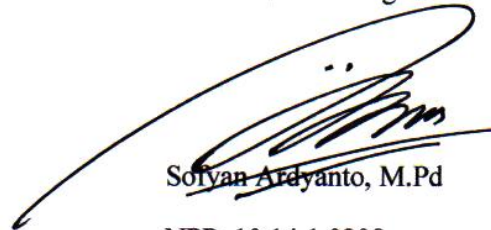


Semarang, 1 Agustus 2018

Dosen Pembimbing II

Soiyan Ardyanto, M.Pd

NPP. 10.14.1.0298



PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “**Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar 01 Tahun 2017**” yang disusun oleh :

Nama : Faizal Karunia Widhianto

NIM : 138010419

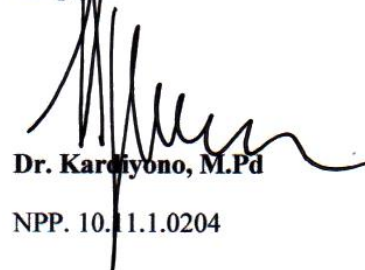
Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal :

20 Agustus 2018

Dewan Penguji Skripsi


Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji II


Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I


Lusiana, M.Pd

NPP. 10.11.1.0197

Penguji III


Sofyan Ardyanto, M.Pd

NPP. 10.14.1.0298

PERNYATAAN PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan kesungguhan dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 20 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



(Faizal Karunia Widhianto)

NIM.138010419

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

” Di dalam hidup ini, kita tidak bisa berharap segala sesuatu yang kita dambakan bisa diraih dalam sekejap. Lakukan saja perjuangan dan terus berdoa, maka Tuhan akan menunjukkan jalan selangkah demi selangkah ”.

(Merry Riana)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Orang tuaku Eko Heri Purnomo dan Christina Martha K.S yang tiada henti memberi semangat, dukungan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Mertua Saniati yang tiada henti mendoakan untuk kesuksesan penulis.
3. Istriku tercinta Nadia Riandaruni yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
4. Putraku Angger Tercinta Muhammad Gibran Al Hisyam yang menjadi penyemangat untuk mengerjakan skripsi ini.
5. Bapak Dr.Kardiyono, M.Pd dan Bapak Sofyan Ardyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang banyak membantu hingga terselesainya skripsi ini.
6. SDN Karanganyar 01 yang bersedia dijadikan tempat peneltian skripsi ini.
7. Rekan-rekan SDN Mangkang wetan 01 yang banyak memberikan dukungan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Jurusan PJKR Angkatan 2013 yang memberikan spirit,doa.

ABSTRAK

Faizal Karunia Widhianto. 2018. “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar 01 Tahun 2017”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd., Pembimbing II Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Kata Kunci : Bermain Lompat Kanguru, Lompat Jauh

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SD Negeri Karanganyar 01 bahwa dalam proses pembelajaran lompat jauh belum maksimal karena hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh banyak yang belum mencapai batas Kriteria ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Hasil belajar yang masih rendah maka perlu adanya penggunaan pendekatan yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat kanguru.

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan metode tes dan non tes (observasi dan dokumentasi). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Karanganyar 01 Tahun Pelajaran 2017 / 2018 yang berjumlah 37 siswa. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam 2 tahap siklus, yang setiap siklusnya meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil observasi pra siklus diperoleh ketuntasan belajar siswa sebanyak 17 siswa (45,95%) dengan nilai rata-rata kelas 74. Setelah menggunakan metode bermain lompat kanguru (siklus I) diperoleh ketuntasan belajar siswa sebanyak 28 siswa (75,67%) dengan nilai rata-rata kelas 76 dan pada siklus II meningkat sebanyak 34 siswa (91,89%) dengan nilai rata-rata kelas 82.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat kanguru mampu meningkatkan hasil belajar siswa karena siswa menjadi antusias dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan guru tentang penggunaan pendekatan bermain lompat kanguru dan bisa digunakan untuk referensi pembelajaran berikutnya.

ABSTRACT

Faizal Karunia Widhianto. 2018. "Increasing Learning result Through Long Jumps Through the Kangaroo Jumping Approach to Class V Students of SDN Karanganyar 01 Year 2017". Essay. Department of Physical and Recreational Physical Education Teaching and Education Faculty. Wahid Hasyim University. Advisor I Dr. Kardiyono, M.Pd., Advisor II Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Keywords: Kangaroo Jumping, Long Jump

Based on observations made at State Elementary School Karanganyar 01 that in the learning process the long jump has not been maximal because the student's learning result of long jump materials that have not reached the Minimum completeness criteria limit (KKM) is 75. Learning result are still low, it is necessary to use the right approach to improve student's learning result. The purpose of this research is to improve the result of long jump learning using the kangaroo jumping approach.

This type of research is Classroom Action Research (CAR) using the test and non-test methods (observation and documentation). The research's subjects were the fifth grade students of Karanganyar Elementary School 01 2017/2018 Academic Year, totaling 37 students. This Classroom Action Research is carried out in 2 cycles. The activities of each cycle in the research include planning, implementing, observing and reflecting.

The results of this study obtained the completeness of student learning on Pre cycle learning as many as 17 students (45.95%) with the average class achieved from the pre cycle is 74. After use playing method the kangaroo jumping in the first cycle there were 28 students (75.67%) with the average class achieved from the pre cycle is 76 and in the second cycle increased by 34 students (91.89%) with the average class increases to 82.

From the results of the study it can be concluded that long jump learning using the jump jump approach is able to improve student learning result. The results of this study are expected to enrich teachers' knowledge about the use of kangaroo jumping and can be used for subsequent learning materials.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul . “ Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar 01 Tahun 2017”.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada :

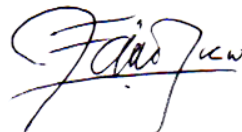
1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, S.H., M.H., Rektor Universitas Wahid Hasyim, atas perhatian dan kesediaan beliau memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus tercinta ini.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menempuh studi.
3. Dr. Kardiyono, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
4. Sofyan Ardyanto, M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.

5. Adi Saptaningsih, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Karanganyar 01 Kecamatan Tugu yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Rekan-rekan sejawat yang senantiasa memberi dukungan dan bantuan baik materi maupun motivasi demi terselenggaranya skripsi ini.
7. Pihak-pihak lain yang berkenan memberikan bantuan dalam segala bentuk sehingga terselesainya skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan, Khususnya dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Semarang, Agustus2018

Peneliti



Faizal Karunia Widhianto
NIM. 138010419

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	V
ABSTRAK.....	Vi
ABSTRACT.....	Vii
KATA PENGANTAR.....	Viii
DAFTAR ISI	X
DAFTAR TABEL.....	Xiii
DAFTAR GAMBAR	Xiv
DAFTAR LAMPIRAN	Xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teoritik.....	11
2.1.1 Pengertian Pembelajaran	11
2.1.2 Karakteristik Anak Kelas V SD.....	19
2.1.3 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	21
2.1.4 Hakikat Lompat Jauh.....	25
2.1.5 Pengertian Bermain.....	30
2.1.6 Hasil Belajar Siswa.....	32
2.1.7 Hakikat Alat Peraga.....	33
2.1.8 Pembelajaran Lompat Kanguru.....	35
2.1.9 Pembelajaran Lompat Jauh.....	36
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	38
2.3 Kerangka Berpikir	39
2.4 Hipotesis Tindakan.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian	42
3.2 Objek Penelitian	43
3.3 Tempat Penelitian	43
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	43
3.5 Analisis Data	44
3.6 Indikator Keberhasilan	50
3.7 Prosedur Tindakan.....	50

BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data 61

4.2 Pembahasan..... 80

 4.2.1Pembahasan Hasil Antar Siklus..... 80

 4.2.2 Hasil Penelitian Tindakan Kelas..... 82

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1Simpulan..... 84

5.2Saran..... 84

DAFTAR PUSTAKA..... 86

LAMPIRAN – LAMPIRAN..... 88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	44
Tabel 3.2 Kriteria Ketuntasan Minimal Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas V SDN Karanganyar 01	46
Tabel 3.3 Skala Penekoran Aspek Aktivitas Siswa dalam Kegiatan Pembelajaran.....	47
Tabel 3.4 Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh.....	48
Tabel 3.5 Klasifikasi Tingkat dan Persentase untuk Indikator Pengamatan Aktivits Siswa dan Kepuasan Belajar Siswa	49
Tabel 4.1 Ketuntasan Belajar Siswa Pra Siklus.....	62
Tabel 4.2 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus 1.....	68
Tabel 4.3 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus 2.....	78
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Tindakan dari pra siklus, siklus 1 dan siklus 2	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Awalan Saat Akan Melakukan Lompat Jauh.....	27
Gambar 2.2 Keadaan Saat Tolakan	28
Gambar 2.3 Keadaan Saat Melakukan Sikap Diudara / Melayang	28
Gambar 2.4 Keadaan Saat Mendarat	29
Gambar 2.5 Media Lompat Kanguru Siklus 1	34
Gambar 2.6 Media Lompat Kanguru Siklus 2.....	34
Gambar 2.7 Lapangan Bermain Lompat Kanguru.....	35
Gambar 2.8 Lapangan Permainan Lompat Jauh.....	37
Gambar 2.9 Lapangan Permainan Lompat Jauh Siklus 1.....	56
Gambar 2.10 Alat Peraga Lompat Kanguru Siklus 1	56
Gambar 2.11 Lapangan Permainan Lompat Jauh Siklus 2.....	59
Gambar 2.12 Alat Peraga Lompat Kanguru Siklus 2	59
Gambar 2.13 Grafik Hasil Perbaikan materi Lompat Jauh.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	88
2. Surat Ijin Penelitian	89
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	90
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	91
5. Surat Keterangan Validasi.....	92
6. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri Karanganyar 01 Tahun Ajaran 2017/2018	93
7. Daftar Nilai Materi Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri Karanganyar 01 Tahun Ajaran 2017/2018	95
8. Penilaian Aspek Psikomotor	101
9. Penilaian Aspek Afektif.....	102
10. Angket Penguasaan Materi dan Respon Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran	104
11. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar	106
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	108
13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2.....	117
14. Lembar Observasi Belajar Siswa	127
15. Angket Penguasaan Materi dan Respon Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran	129

16.Kesediaan Sebagai Supervisor	132
17.Surat Pernyataan Kesediaan Sebagai Supervisor	133
18.Catatan Pengamatan/Observasi Siklus I.....	134
19. Catatan Pengamatan/Observasi Siklus 2	135