



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN ENKLEK  
PADA SISWA KELAS III MI MA'HADUL ULUM  
KABUPATEN DEMAK TAHUN 2017/2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Imam Syibaweh  
118010096**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

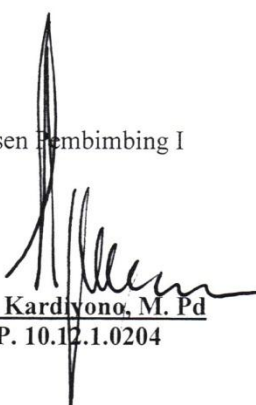
Skripsi dengan judul : “ **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Permainan Engklek Pada Siswa Kelas III MI Ma’hadul Ulum Kabupaten Demak Tahun 2017/2018**”, yang disusun oleh:

Nama : Imam Syibaweh

Nim : 11.801.0096

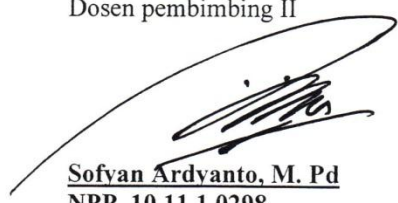
Telah disetujui oleh Dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan **Dewan Penguji Skripsi**.

Dosen Pembimbing I

  
Dr. Kardiyono, M. Pd  
NPP. 10.12.1.0204

Semarang, 13 Juli 2018

Dosen pembimbing II

  
Sofyan Ardyanto, M. Pd  
NPP. 10.11.1.0298

## PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

Skripsi sengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Permainan Engklek Pada Siswa Kelas III MI Ma’hadul Ulum Kabupaten Demak Tahun 2017/2018” yang disusun oleh :

Nama : Imam Syibaweh

Nim : 118010096

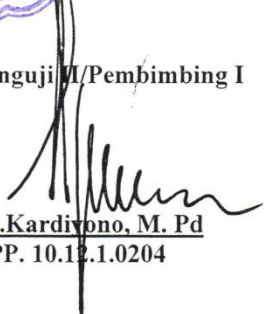
Prodi Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal : 26 Juli 2018.


### Dosen Penguji Skripsi

  
**Ketua Penguji**  
  
**Dr. Soekardi**  
NPP.10.11.1.0203

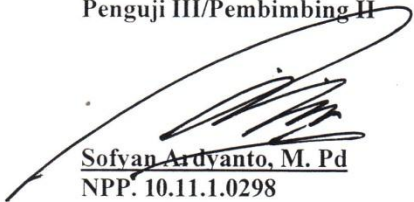
**Penguji II/Pembimbing I**

  
**Dr. Kardiyono, M. Pd**  
NPP. 10.11.1.0204

**Penguji I**

  
**Liska Sukiyandari, M.Pd**  
NPP.10.11.1.0208

**Penguji III/Pembimbing II**

  
**Sofyan Ardyanto, M. Pd**  
NPP. 10.11.1.0298

## 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 tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 13 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



Imam Syibaweh

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

- 1) *“wa man jaahada fa-innamaa yujaahidu linafsihi.”* yang artinya “Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.” (QS Al-Ankabut [29]: 6)
- 2) *“Uthlubul „ilma minal mahdi ilallahdi”* yang artinya “tuntutlah ilmu dari buaian hingga ke liang lahat”. (HR: Bukhori & Muslim).
- 3) “Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”.(Aristoteles).
- 4) “Hidup sekali hiduplah berarti”.

### Persembahan :

- 1) Ayah Ahmad Najid dan Ibu Khabatun Thoyyibah tercinta terimakasih atas segala do’a, kasih sayang serta nasehatnya.
- 2) Istri Nur Anifah
- 3) Adik – adik tersayang.
- 4) Bapak Ibu Dosen tercinta.
- 5) Segenap teman-teman se-angkatan dan seperjuangan di Fakultas PJKR dan almamater FKIP UNWAHAS yang saya banggakan dan cintai.

## ABSTRAK

**Imam Syibaweh. 2018.** *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek Pada Siswa Kelas III MI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak Tahun 2017/2018.* Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim. Dosen Pembimbing Dr. Kardiyono, M.Pd. dan Sofyan Ardyanto, M.Pd.

**Kata kunci : Hasil belajar lompat jauh, Permainan Engklek.**

Pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas III di MI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak masih dianggap kurang menarik dan motivasi siswa rendah. Hal ini terlihat dari jumlah siswa yang tidak tuntas pada pembelajaran lompat jauh sebesar 55 % dari jumlah siswa keseluruhan. Untuk itu diperlukan pendekatan pembelajaran yang tepat yaitu dengan pendekatan bermain engklek sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah modifikasi permainan engklek dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas III di MI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak?

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaannya terdiri dari dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan satu kali pertemuan dan terdiri dari empat tahapan, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas III di MI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak yang berjumlah 20 orang terdiri dari 12 siswa perempuan dan 8 siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja siswa, lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa, dan tes tertulis (kognitif).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus I, siswa yang mendapat nilai tuntas sebesar 55 % (11 siswa) dan yang tidak tuntas sebesar 45 % (9 siswa). Pada siklus II siswa yang mendapat nilai tuntas sebesar 90 % (18 siswa) dan siswa yang tidak tuntas sebesar 10 % (2 siswa). Hal tersebut di atas menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal sebesar 35 %, dari siklus I sebesar 55 % siswa yang tuntas menjadi 90 % siswa yang tuntas pada siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan engklek dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas III di MI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak. Diharapkan bagi siswa untuk meningkatkan semangat belajar dan sikap disiplin. Bagi guru diharapkan untuk dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Bagi lembaga, penelitian ini diharapkan sebagai pembelajaran yang inovatif dan kreatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

## ABSTRACT

Imam Syibaweh. 2018. *Efforts to Improve Learning Outcomes Long Jump Through Modification of Traditional Games for the Classes in Class III Students of MI Ma'hadul Ulum in Demak Regency in 2017/2018*. Thesis Department of Physical Education and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education. Wahid Hasyim University. Supervisor Dr. Kardiyono, M.Pd. and Sofyan Ardyanto, M.Pd.

**Keywords: Outcomes Of Long Jump, Game Of The Engklek.**

Learning long jump in third grade students at MI Ma'hadul Ulum Demak Regency is still considered less attractive and low student motivation. This can be seen from the number of students who are not complete in long jump learning by 55% of the total number of students. For that, it is necessary to have the right learning approach, namely the sidlek playing approach so that student learning outcomes can improve. The problem raised in this study is whether the crlek game modification can improve learning outcomes of long jump in third grade students at MI Ma'hadul Ulum, Demak Regency?

This study uses classroom action research methods. The implementation consists of two cycles. Each cycle is held in one meeting and consists of a number of stages, namely: planning, implementing, observing, reflecting. The subjects of this study were third grade students at MI Ma'hadul Ulum Demak Regency, which consisted of 20 female students and 8 male students. The instruments used in this study are tests of student performance, observation sheets of teacher and student activities, and written (cognitive) tests.

Based on the results of the study obtained the percentage of completeness of learning outcomes in the first cycle, students who get complete scores by 55% (11 students) and the incomplete by 45% (9 students). students) and students who do not complete by 10% (2 students). The above shows an increase in mastery of classical student learning outcomes by 35%, from cycle I to 55% of students who complete it to 90% of students who complete the cycle II .

Based on the results of the research above, it can be concluded that the game modifications in the long jump can improve learning outcomes of long jump in third grade students at MI Ma'hadul Ulum in Demak Regency. It is expected for students to improve their learning spirit and discipline attitude. For teachers it is expected to be able to create active, innovative, creative, effective and fun learning. For institutions, this research is expected to be innovative and creative learning to improve the quality of learning.

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang Prof. Dr. H. Mahmuhtarom SH. MH, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dekan FKIP Dr. Kardiyono M.Pd, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Kaprodi Liska Sukiyandari, M.Pd, PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Sofyan Ardyanto, M. Pd, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.



7. Kepala Sekolah Dra Lasmi Asmaningsih dan Guru Penjasorkes Afif Rohman, S.Pd.I, MI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa kelas IIIMI Ma'hadul Ulum Kabupaten Demak yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Ayah, Ibu, Istri, Ayah dan Ibu Mertua serta adik-adikku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya keluarga kecilku.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti ini berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 13 Juli 2018



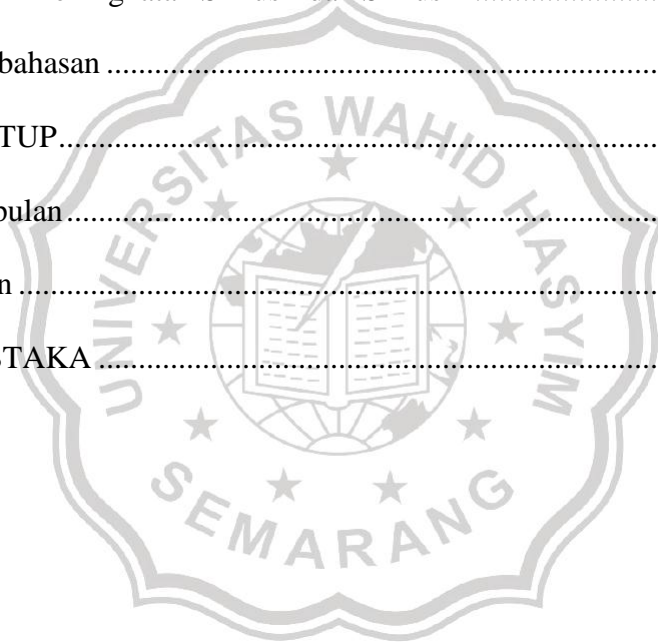
Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI .....	iii
PENGESAHAN KEASLIAN .....	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
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6

2.1 Deskripsi Teoritik.....	6
2.1.1 Pengertian Belajar.....	6
2.1.2 Tujuan Belajar .....	7
2.1.3 Hasil Belajar Siswa.....	10
2.1.4 Pembelajaran.....	12
2.1.5 Atletik .....	13
2.1.6 Lompat Jauh.....	14
2.1.7 Permainan Tradisional .....	18
2.1.8 Permainan Tradisional Engklek.....	20
2.1.9 Permainan Engklek Modifikasi .....	20
2.2 Penelitian Yang Relevan .....	23
2.3 Kerangka Berfikir.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	27
3.2 Populasi dan Sampel.....	27
3.3 Variabel Penelitian.....	28
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	28
3.5 Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Hasil siklus I.....	36
4.1.1.1 Hasil Perencanaan.....	36

4.1.1.2 Hasil Pelaksanaan .....	37
4.1.1.3 Hasil Refleksi.....	43
4.1.2 Hasil siklus II.....	45
4.1.2.1 Hasil Perencanaan.....	45
4.1.2.2 Hasil Pelaksanaan .....	45
4.1.2.3 Hasil Refleksi.....	51
4.1.3 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh.....	52
4.1.4 Peningkatan Siklus I dan Siklus II.....	53
4.2 Pembahasan .....	54
BAB V PENUTUP.....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

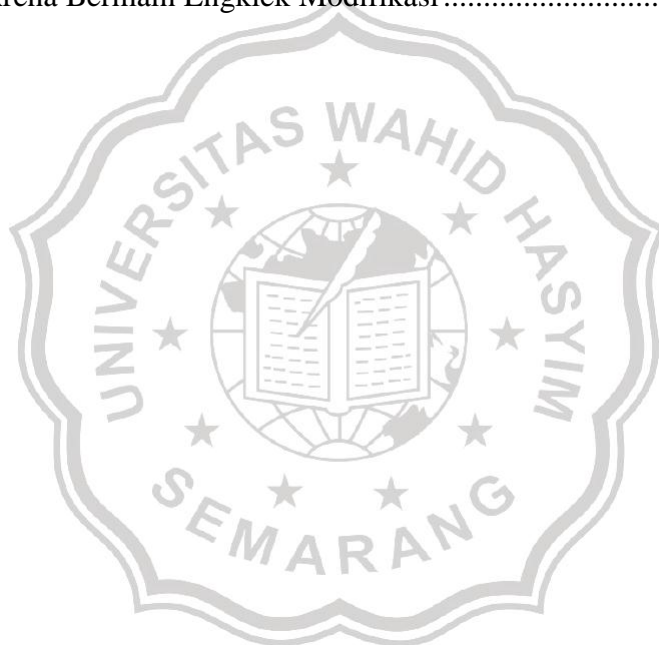


## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir .....	25
Tabel 3.1 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	29
Tabel 3.2 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes .....	35
Tabel 3.3 Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam % .....	35
Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Siklus I.....	39
Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif Siklus I.....	40
Tabel 4.3 Hasil Belajar Siswa Aspek Afektif Siklus I.....	41
Tabel 4.4 Hasil Belajar Siswa Secara Keseluruhan Siklus I .....	42
Tabel 4.5 Nilai Rata-Rata Siklus II .....	42
Tabel 4.6 Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Siklus II .....	47
Tabel 4.7 Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif Siklus II .....	48
Tabel 4.8 Hasil Belajar Siswa Aspek Afektif Siklus II .....	49
Tabel 4.9 Hasil Belajar Siswa Secara Keseluruhan Siklus I .....	50
Tabel 4.10 Nilai Rata-Rata Siklus II .....	51
Tabel 4.11 Ketuntasan per Siklus Pembelajaran Lompat Jauh .....	53
Tabel 4.12 Rata-rata Siklus I dan Siklus II .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Awalan Lompat Jauh .....	16
Gambar 2.2	Tolakan Lompat Jauh.....	16
Gambar 2.3	Sikap Badan di Udara Lompat Jauh .....	17
Gambar 2.4	Sikap Mendarat Lompat Jauh .....	18
Gambar 2.5	Arena Bermain Engklek Modifikasi .....	21



## LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi .....	60
Lampiran 2. Surat Pengantar Penelitian .....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	62
Lampiran 4. Silabus kelas III MI Ma'hadul Ulum.....	63
Lampiran 5. RPP kelas III MI Ma'hadul Ulum.....	64
Lampiran 6. Data Nilai Lompat Jauh Semerter I .....	73
Lampiran 7. Siklus I.....	74
Lampiran 8. Siklus II.....	76
Lampiran 9. Foto .....	78

