



**METODE BERMAIN LOMPAT RINTANGAN DENGAN MEDIA TALI  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN TEGALSARI 03 SEMARANG**

**TAHUN 2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana**

**Pendidikan**

**Oleh :**

**Moh. Khadis**

**138010433**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

**TAHUN 2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

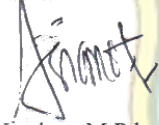
Skripsi dengan judul “Metode Bermain Lompat Rintangan Dengan Media Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN Tegalsari 03 Semarang ” yang disusun oleh:

Nama : Moh Khadis


NIM : 138010433

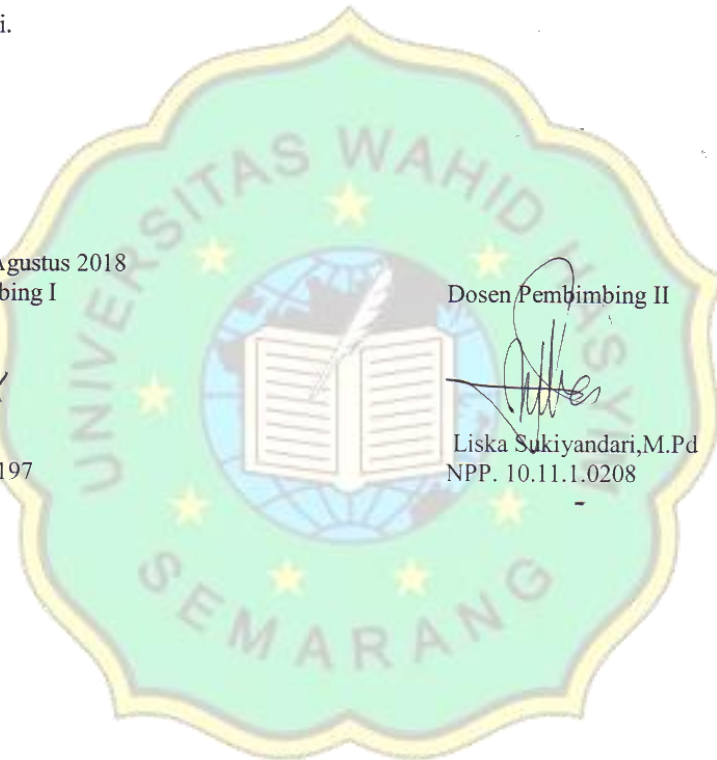
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan Dewan Penguji Skripsi.

Semarang, Agustus 2018  
Dosen Pembimbing I

  
Lusiana, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0197

Dosen Pembimbing II

  
Liska Sukiyandari, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0208




## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Metode Bermain Lompat Rintangan Dengan Media Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN Tegalsari 03 Semarang Tahun 2017” yang disusun oleh :


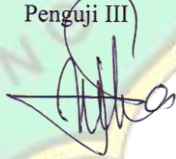
Nama : Moh. Khadis

NIM : 138010433

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 pada tanggal : 04 September 2018.



Dewan Penguji Skripsi

 <p>Ketua Muhlisin, M.Pd NPP. 10.11.1.0191</p>	<p>Penguji I Dr. Kardiyo, M.Pd NPP. 10.11.1.0204</p>
<p>Penguji II  Lusiana, M.Pd NPP. 10.11.1.0197</p>	<p>Penguji III  Liska Sukiyandari, M.Pd NPP. 10.11.1.0208</p>

## 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 di Perguruan 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 sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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,

Yang membuat pernyataan



( Moh. Khadis )

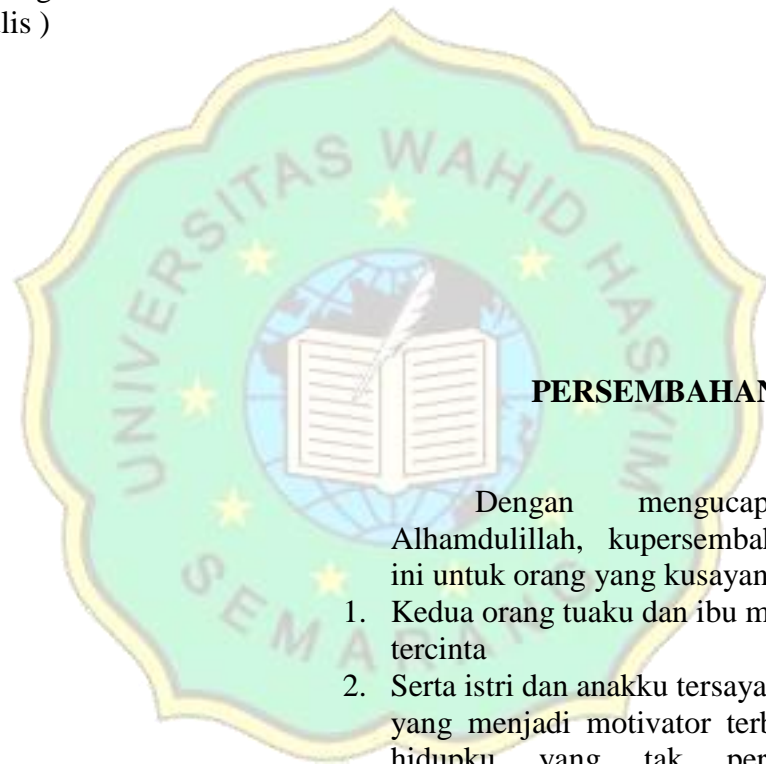
NIM. 138010433

## MOTTO

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua  
( Aristoteles )

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah  
( Lessing)

Tidak bertindak karena menunggu hilangnya rasa malas, adalah bentuk kemalasan yang lebih parah lagi  
( Penulis )



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi :

1. Kedua orang tuaku dan ibu mertuaku tercinta
2. Serta istri dan anakku tersayang yang menjadi motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakanku dan menyayangiku setiap waktu, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukupku membalas cinta kedua orang tuaku.

## ABSTRAK

**Khadis, Moh., 2018, *Metode Bermain Lompat Rintangan Dengan Media Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN Tegalsari 03 Semarang Tahun 2017.*** Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I : Lusiana, M.Pd. Pembimbing II : Liska Sukiyandari, M.Pd.

Kata kunci : Lompat jauh, bermain, lompat dan loncat.

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya keaktifan dan gerak dasar lompat dalam pembelajaran lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat pada siswa kelas V SDN Tegalsari 03 Semarang. Desain Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus dan dalam setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Tegalsari 03 sebanyak 34 siswa. Penelitian berlangsung dari pertengahan bulan Januari sampai pertengahan bulan Februari 2017. Data diambil sebelum proses pembelajaran, pada saat proses pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama kolaborator, dengan menggunakan tabel observasi dan pendapat siswa melalui angket tanggapan siswa yang di bagikan sesudah pembelajaran. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan teknik diskriptif kuantitatif presentase. Hasil Penelitian ini

menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas dan ketrampilan lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat. Suasana kelas ditunjukkan dengan keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik (B) dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup (C). Sedangkan untuk mendarat 89 % anak katategori baik (B), 11% anak dalam kategori cukup (C).



## ABSTRACT

**Khadis, Moh., 2018**, *The Method of Playing Hurdle Jump with Rope Media to Improve the Learning Result of Squat Style Long Jumps to V Grade SDN Tegalsari 03 Semarang in 2017*. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program of Teaching and Education Faculty Wahid Hasyim University. Advisor I: Lusiana, M.Pd. Advisor II: Liska Sukiyandari, M.Pd.

Keywords: Long jump, play, jump and leap.

The background of this research is the low activity and basic movements in long jump learning. This research aims to know the improvement of physical education learning in the long jump subject by jump and leap in the V grade SDN Tegalsari 03 Semarang. The design of this reseach is a classroom action research that occur two cycles and in each cycle consists of two meetings.

The research subjects were 34 students of V grade SDN Tegalsari 03 Semarang. The research was occur from mid-January to mid-February 2017. Data was taken before the learning process where the researcher and collaborator during process and after learning using observation tables and students' opinions by means response questionnaires that distributed after learning. This research was analyzed using quantitative descriptive percentage techniques. The results of this research indicate that there is an improvement in learning of classroom and long jump skills by playing jump and leap. The classroom atmosphere is shown by the



activeness of the results from the first cycle to the second cycle 100% of students with good categories (B) and for the development of the basic long jump movement 95% of student in either category (B), 5% of students in the sufficient category. Push 95% of students in either category (B), 5% of students in the average category (C). Whereas for landing 89% of students in good category (B), 11% of students in sufficient category (C)



## 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 yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Lusiana, M.Pd. Pembimbing II : Liska Sukiyandari, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Lusiana, M.Pd. Pembimbing II : Liska Sukiyandari, 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 dan Guru Penjasorkes SDN Tegalsari 03 Semarang yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para siswa SDN Tegalsari 03 Semarang yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Orang tua, mertua serta keluarga kecilku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
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 dimasa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, September 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian .....	10
1.6 Manfaat Penelitian .....	11

## **BAB II LANDASAN TEORI**

2.1 Deskripsi Teoritik .....	12
2.1.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	12
a. Peranan Guru dan Siswa dalam Pembelajaran .....	14
2.1.2 Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	15
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran.....	15
b. Pengertian Bermain .....	17
c. Perkembangan Bermain Pada Pembelajaran.....	19
d. Faktor yang Mempengaruhi Kegiatan Bermain .....	20
e. Arti Judul per kata .....	22
f. Pembelajaran Lompat Tali .....	27
2.2 Hakikat Lompat Jauh .....	29
a. Pengertian Hasil Belajar .....	33
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar .....	34
c. Karakteristik Siswa .....	37
2.3 Kerangka Berpikir.....	39
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan .....	40
2.5 Hipotesis Tindakan .....	41

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Pendekatan Penelitian .....	42
3.2 Populasi dan Sampel .....	44
3.3 Variabel Penelitian .....	45
1. Gambaran Umum Penelitian .....	45

2. Rincian Prosedur Penelitian .....	48
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	51
3.5 Teknik Analisis Data .....	52
a. Indikator Keberhasilan .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 HASIL PENELITIAN .....	58
a. siklus I pertemuan pertama .....	58
b. siklus I pertemuan kedua.....	70
c. siklus II pertemuan pertama.....	81
d. siklus II pertemuan kedua .....	93
4.2 Pembahasan.....	104
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	109
5.2 Implikasi.....	109
5.3 Kelemahan Penelitian.....	110
5.4 Saran.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 teknik pengumpulan data .....	52
Tabel 2 hasil tes lompat jauh pratindakan.....	54
Tabel 3 hasil tes lompat jauh siklus I.....	55
Tabel 4 hasil tes lompat jauh siklus II.....	56
Tabel 5 hasil observasi peneliti pada siklus I pertemuan pertama .....	61
Tabel 6. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama .....	64
Tabel 7. Hasil Observasi kolaborator pada siklus I pertemuan pertama.....	67
Tabel 8. Hasil Observasi Peneliti pada siklus pertama pertemuan kedua.....	72
Tabel 9. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus I pertemuan kedua.....	75
Tabel 10. Hasil Observasi kolaborator pada siklus pertama pertemuan kedua	78
Tabel 11. Hasil Observasi Peneliti pada siklus II pertemuan pertama.....	84
Tabel 12. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama.....	87
Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus II pertemuan pertama.....	90
Tabel 14. Hasil Observasi Peneliti pada siklus II pertemuan kedua .....	97
Tabel 15. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus kedua pertemuan kedua .....	99
Tabel 16. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus II pertemuan kedua.....	102

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 suasana anak dalam permainan lompat kubur.....	59
Gambar 2 suasana anak saat mengikuti pelajaran inti .....	60
Gambar 3 suasana anak saat penenangan.....	61
Gambar 4 grafik hasil observasi peneliti pada siklus I pertemuan pertama.....	63
Gambar 4. Grafik Hasil Observasi kolaborator Siklus I Pertemuan Pertama .....	69
Gambar 5. Suasana anak saat melakukan pemanasan.....	71
Gambar 6. Suasana penenangan dengan permainan patung-patungan .....	72
Gambar 7: Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Kedua.....	74
Gambar 8: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Kedua....	80
Gambar 9. Suasana anak saat pemanasan .....	82
Gambar 10. Suasana anak saat lompat dan loncat dua buah bilah.....	83
Gambar 11. Suasana dalam permainan kelipatan.....	83
Gambar 12: Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Pertama....	86
Gambar 13: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Silkus II Pertemuan Pertama .....	92
Gambar 14. Suasana pemanasan dengan penguluran .....	94
Gambar 15. Suasana pelajaran inti saat melakukan awalan.....	95
Gambar 16. Suasana pelajaran inti saat melakukan tolakan .....	95



Gambar 17. Suasana pelajaran inti saat melakukan mendarat ..... 95

Gambar 18. Suasana penenangan dengan permainan mobil kelap-kelip..... 96

Gambar 19: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Kedua 98

Gambar 20: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Kedua 104



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas .....	114
Lampiran 2 Surat keterangan Pengambilan Data di SDN Tegalsari 03 ....	115
Lampiran 3 RPP Siklus I .....	116
Lampiran 4 RPP Siklus II .....	123
Lampiran 5 Surat Pernyataan Kolaborator .....	131
Lampiran 6 Daftar hadir Kolaborator .....	132
Lampiran 7 Hasil Observasi kolaborator siklus I Pertemuan Pertama .....	133
Lampiran 8 Hasil Observasi kolaborator siklus I Pertemuan Kedua .....	134
Lampiran 9 Hasil Observasi kolaborator siklus II Pertemuan Pertama ....	135
Lampiran 10 Hasil Observasi kolaborator siklus II Pertemuan Kedua .....	136
Lampiran 11 Foto saat Pendahuluan .....	137
Lampiran 12 Foto Saat Pemanasan .....	138
Lampiran 13 Foto Pada Saat kegiatan Inti .....	139
Lampiran 14 Foto Pada Saat Pendinginan .....	140