UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Penyusunan Skripsi
program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara
Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri

Oleh
TUTUT IFANUR ROHMAN
NPM. 11.1.01.09.0436

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Atas Nama

TUTUT IFANUR ROHMAN
NPM : 11.1.01.09.0436

DENGAN JUDUL :

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal, 8 agustus 2015

Pembimbing :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Budiman Agung P.,M.Pd.	**Ruruh Andayai Bekti,M.Pd.**
NIDN. 0706078801	**NIDN. 0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

S K R I P S I

Atas Nama

TUTUT IFANUR ROHMAN
NPM 11.1.01.09.0436

DENGAN JUDUL :
UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : 28 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	Ketua	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti,M.Pd	
3.	Penguji II	: Budiman Agung P.,M.Pd.	

Mengesahkan :
Dekan,

DR. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Tutut Ifanur rohman
11.1.01.09.0436
FKIP - Penjaskesrek
tutut_ifa@yahoo.co.id
Dosen Pembimbing 1 : Budiman Agung P.,M.Pd.
Dosen pembimbing 2 : Ruruh Andayani Bekti,M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tutut Ifanur'rohman. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, Agustus 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar belajar gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 21 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif dengan hasil prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: penerapan pendekatan bermain dapat untuk meningkatkan hasil belajar belajar gerak dasar lompat jauh siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari pra siklus ke siklus 2. Pada pra siklus ketercapaian melakukan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 34,49% atau 7 siswa, aspek afektif 38,88% atau 8 siswa dan aspek kognitif 27,77% atau 5 siswa. Sehingga ketercapain pra siklus pada hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah 34,49% atau sejumlah 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan dari aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 55,55% dengan prosentase 90,4% atau 19 siswa, aspek afektif 44,45% dengan prosentase 9 % atau 19 siswa, dan aspek kognitif 55,55% dengan prosentase 90,04% atau 19 siswa. Sehingga keseluruhan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 diperoleh peningkatan pada siklus 2 sebesar 55,55% dari 34,49% atau sejumlah 8 siswa menjadi 90,04% atau sejumlah 19 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci : Pendekatan bermain, pembelajaran, lompat jauh .

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan di Indonesia merupakan salah satu masalah yang menjadi sorotan dari berbagai pihak baik dari masyarakat, departemen pendidikan dan kebudayaan maupun departemen lainnya. Pengembangan aspek jasmani anak dapat ditunjang melalui beberapa kegiatan antara lain melalui kegiatan olahraga. Melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kekuatan ketrampilan kerja, kesegaran jasmani, dan pembentukan kepribadian yang baik. Hal ini berarti bahwa peranan olahraga sangat penting artinya dalam menunjang kehidupan manusia agar tetap sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang prima sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. , Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi (PT), Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri empat nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lari cross country. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti nomor lompat khususnya lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan berlari, menumpu untuk menolak, melayang di udara dengan sikap jongkok dan mendarat sejauh-jauhnya. **Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah. Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara menyerupai atau membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk.**

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga sekarang ini adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi seperti ini dikarenakan rendahnya kualitas pembelajaran yang terjadi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung pengajaran proses pendidikan jasmani.

Pembelajaran Penjasorkes melalui penggunaan alat bantu pembelajaran merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan alat bantu dapat membantu seorang guru menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik sehingga motivasi siswa meningkat. Kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi belajar siswa menjadi salah satu kunci tercapainya tujuan pembelajaran. Proses pembelajaran harus dikelola dengan baik agar mencapai keberhasilan yang baik pula. Salah satu pendukung keberhasilan dalam pembelajaran adalah penggunakan alat media dalam menyampaikan pembelajaran.

Alat media adalah alat bantu pembelajaran yang dapat mengaktifkan siswa dan guru dalam proses pembelajaran

sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan berfikir siswa sehingga pengalaman belajar yang diperoleh lebih bermakna.

Untuk menerapkan pembelajaran yang bisa memotivasi anak dan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok maka, muncul gagasan untuk melakukan penelitian dengan judul "Upaya peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015"

II. METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Februari setiap berlangsungnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, Hal ini dilakukan karena dalam penelitian tindakan kelas proses pelaksanaan penelitian tidak

boleh menggangu proses belajar mengajar itu sendiri.

2. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di lapangan Olahraga SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Jumlah keseluruhan sis dalah sebanyak 21 siswa. Seluruh siswa diamati untuk mengetahui tingkat perkembangan hasil belajar.

C. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data Primer, berupa RPP, hasil belajar dan proses pembelajaran

penjas di SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

2. Data Sekunder, berupa, silabus dan dokumen kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kualitatif, dan kuantitatif. Aspek kualitatif berupa catatan lapangan pelaksanaan pembelajaran, hasil observasi dengan berpedoman pada lembar observasi. Aspek kuantitatif yang dimaksud adalah hasil penilaian belajar dari materi pokok Lompat jauh *gaya jongkok*. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber meliputi :

a. Observasi
b. Wawancara
c. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, sekenario pembelajaran, silabus buku penilaian dan buku referensi mengajar.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

F. Prosedur Penelitian

Merupakan langkah-langkah yang harus dilalui peneliti. Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas.Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan ini akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang peneliti jadikan subyek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan

rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan kepada langkah refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau

penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusn.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. **Tahap Persiapan Survei Awal**
   Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah : Peneliti mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.
2. **Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen dan Alat**
   Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi:
   a. Menentukan subjek penelitian
   b. Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi
3. **Tahap Pengumpulan Data dan Pelaksanaan Tindakan**
   Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data tentang:
   a. Hasil belajar Lompat jauh
   b. Ketepatan (RPP)
   c. Alat Bantu Pembelajaran
4. **Tahap Analisis Data**
   Dalam tahap ini analisis yang digunakan penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis

tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran, yakni partisipasi siswa dalam pembelajaran pada sub pokok bahasan teknik dasar Lompat jauh *gaya jongkok.*

5. **Tahap Penyusunan Laporan**
   Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

G. Proses Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah

meningkatnya hasil belajar gerak dasar Lompat jauh *gaya jongkok* siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

1. **Rancangan Siklus I**

a. **Tahap Perencanaan**

Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Menyusun lembar penilaian.

Menyusun lembar observasi.

Menyiapkan lembar tes dan angket.

Menyiapkan alat bantu pembelajaran

Penetapan alokasi waktu penelitian

b. **Tahap Pelaksanaan**

Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.

Memberikan apersepsi tentang pembelajaran yang akan dilakukan.

c. **Tahap Observasi**

.Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap efektifitas alat bantu pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran. Observasi dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi siswa.

d. **Tahap Evaluasi (Refleksi)**

Mengemukakan hasil temuan-temuan dari pelaksanaan pembelajaran untuk menentukan perbaikan pada pembelajaran berikutnya.

2. **Rancangan Siklus II**

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi

pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani, termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan interpretasi, serta analisis dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada

BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut:

Penggunaan alat bantu pembelajaran (bilah bambu, kardus, bola gantung, dan ban bekas) berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan olahraga*. Surakarta : UNS Press.

Aip Syarifudin. 1992. *Atletik.* Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Dinbakir.2009. http://dinbakir.wordpress.com/2009/05/30/media-pembelajaran. Didownload pada tanggal 16 Maret 2012 pukul 23.35.

Gerry A. Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah.* Jakarta : Grafindo Persada.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Gaung Persada(GP) Press

Mohammad Muhyi Farjuq. 2007. *Permainan Kecerdasan Kinastetik.* Jakarta: Gramedia.

M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.

Mulyasa. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rusli Lutan. 2000. *Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.

Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik I.* Surakarta: UNS Press.

Sofan Amri S.Pd, Ahmad Jauhari S.Pd, Tatik Elisah S.Pd. 2011. *Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembeajaran.* Jakarta: Prestasi Pustaka.