PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

WILDAN SUYUTI BAGUS WIRATAMA

NPM: 11.1.01.09.0452

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

WILDAN SUYUTI BAGUS WIRATAMA

NPM: 11.1.01.09.0452

Dengan Judul :

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH 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 rekreasi fakultas keguruan ilmu pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	**Budiman Agung Pratama, M.Pd**
NIDN. 0725018205	NIDN. 0706078801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh

WILDAN SUYUTI BAGUS WIRATAMA

NPM: 11.1.01.09.0452

Judul

Dengan Judul :

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 20 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

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

Mengesahkan :

Dekan,

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

v

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Wildan Suyuti Bagus Wiratama
11.1.01.09.0452
FKIP – Penjasorkes
wildanwiratama@yahoo.co.id
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Budiman Agung Pratama, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain pada Siswa Kelas X PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 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 pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah 18 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa : penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil berlajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK PGRI Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari pra siklus ke siklus 2. Pada pra siklus ketercapaian melakukan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2015/2015, aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 33,33% atau 6 siswa, aspek afektif 38,8% atau 7 siswa dan aspek kognitif 27,77% atau 4 siswa. Sehingga ketercapaian pra siklus pada hasil belajar lompat gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMSK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 adalah 33,33% atau sejumlah 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan dari aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 55,55% dengan prosentase 88,88% atau 16 siswa,aspek afektif 44,45% dengan prosentase 83,33% atau 15 siswa. Sehingga keseluruhan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 diperoleh peningkatan pada siklus 2 sebesar 55,55% dari 33,33% atau sejumlah 6 siswa menjadi 88,88% atau sejumlah 16 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Kata kunci : Pendekatan bermain, pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan pembelajaran Penjas, diajarkan beberapa cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum Penjas pada tiap-tiap sekolah. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Didalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan diudara dan lompat jauh gaya bergantung diudara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, peneliti mengambil bahasan lompat jauh gaya jongkok sebagai penelitian.

Pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri, rata-rata hasil belajar masih rendah yaitu dari 18 siswa, 6 siswa tuntas (33%) dan 12 siswa tidak tuntas (67%) dilihat dari hal ketuntasan hasil belajar siswa (KKM : 67).

Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas X Smk Pgri 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

II. METODE

Pada penelitian ini penulis mengambil metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri dengan jumlah 18 siswa. Dengan siswa laki-laki berjumlah 9 siswa dan perempuan 9 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas observasi dan tes. Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan terdiri dari: perencanaan, penerapan tindakan, observasi dan evaluasi tindakan, serta refleksi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari pra siklus ke siklus 2. Pada pra siklus ketercapaian melakukan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2015/2015, aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 33,33% atau 6 siswa, aspek afektif 38,8% atau 7 siswa dan aspek kognitif 27,77% atau 4 siswa. Sehingga ketercapaian pra siklus pada hasil belajar lompat gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMSK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 adalah 33,33% atau sejumlah 6 siswa. Pada siklus 2 terjadi peningkatan dari aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor 55,55% dengan prosentase 88,88% atau 16 siswa,aspek afektif 44,45% dengan prosentase 83,33% atau 15 siswa. Sehingga keseluruhan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 diperoleh peningkatan pada siklus 2 sebesar 55,55% dari 33,33% atau sejumlah 6 siswa menjadi 88,88% atau sejumlah 16 siswa.

Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas X SMK 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik.* Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penelitian Tenaga Kerja.

Aip Syariffudin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penelitian Tenaga Kerja.

Damyati dan Mudjono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran.* Dep. Pendidikan dan Kebudayaan.

Faruq, M.H. 2008. *100 Permainan Kecerdasan Kinestetik.* Jakarta : Grasindo.

Hamzah B. Uno. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*.Jakarta : PT Bumi Aksara.

H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Joko Supriyanto. 2008. *Gembira Berolahraga.* Surakarta : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

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

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

Rusli Lutan. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademi.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Samsudin. 2009. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Litera.

Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismaryati. 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik.* Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara DII.

Sugiyanto. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Lankor.

Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.

Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan Kantor Menegpora.