

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER  
DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VIII G SMP NEGERI 8 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**FAHRUDIN RIZKY KUSUMA**

**K4612058**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juni 2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fahrudin Rizky Kusuma  
NIM : K4612058  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII G SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakkan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juni 2016

Pembuat Pernyataan,



Fahrudin Rizky Kusuma

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA SCHNEPPER  
DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VIII G SMP NEGERI 8 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Oleh :**

**FAHRUDIN RIZKY KUSUMA  
K4612058**

**Skripsi**

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juni 2016**

## PERSETUJUAN

Nama : Fahrudin Rizky Kusuma

NIM : K 4612058

Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Lompat Juuh Gaya *Schnepper* Dengan Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Pembimbing I



**Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes**  
NIP. 19630608 199010 2 001

Surakarta, Juni 2016

Pembimbing II



**Drs. Waluyo, M.Or**  
NIP. 19660307 199403 1 002

## PENGESAHAN





Nama : Fahrudin Rizky Kusuma

NIM : K 4612058

Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Lompat Juuh Gaya *Schnepper* Dengan Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari kamis, tanggal 28 Juli 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Pertujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Sunardi, M.Kes		<u>02 - 08 - 2016</u>
Sekretaris	: Waluyo, S.Pd., M.Or		<u>01 - 08 - 2016</u>
Anggota I	: Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes		<u>01 - 08 - 2016</u>
Anggota II	: Drs. Waluyo, M.Or		<u>01 - 08 - 2016</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 02 Agustus 2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 196101241987021001

Kepala Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Sunardi, M.Kes  
NIP. 195811211990031004

## ABSTRACT

Fahrudin Rizky Kusuma. **INCREASING THE RESULT OF LEARNING *SCHNEPPER* LONG JUMP STYLE BY APPLYING TEACHING AID FOR EIGHTH GRADERS OF SMP NEGERI 8 SURAKARTA AT 2015/2016.** Skripsi. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education Sebelas Maret University. Jun, 2016.

The purpose of this research was increasing the result of learning *Schnepeer* long jump style for eighth graders of SMP Negeri 8 Surakarta at 2015/2016.

This research was Classroom Action Research (CAR). It executed into two cycles; in every cycle consists of two meetings. The subject was the Class G of eighth graders of SMP Negeri 8 Surakarta, the number of students were 26 people, consists of 16 female and 10 male students. Techniques of data collection were observation, test, and documentation. The validity of data used triangulation. Data analysis used descriptive technic that based on qualitative analysis and percentage.

The result of pre-cycle only 9 students were completed (34.62 %) and 17 students were not yet (65.38%). At the first cycle obtained the learning outcomes, 15 students were completed (57.69%) and 11 students were not yet (42.31%) with the average value of affective (89.57%), psychomotor (76.53%), and cognitive (56.97%). At the second cycle obtained the learning result, 22 students were completed (84.61%) and 4 students were not yet (15.39%). At the second cycle obtained the average value of affective (92.84%), psychomotor (85.18%), and cognitive (83.17%). Based on the analysis of first and second cycles, the analysis showed that there was significantly enhancement and appropriate with the target result.

The conclusion was applying teaching aid could increase the result of learning *schnepper* long jump style for Class G of eighth graders of SMP Negeri 8 Surakarta at 2015/2016.

Keywords: Result of learning, *Schnepper* long jump style, applying teaching aid.

## **MOTTO**

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling utama untuk hari tua”.  
(Aristoteles)

“Tidak ada pemberian orang tua paling berharga kepada anaknya dari pada pendidikan akhlak yang mulia.”  
(Sabda Nabi Muhammad SAW dalam tarikh Imam Bukhori)

*“If he can do it, so can I”*  
(My Mother)

## PERSEMBAHAN

Bersama dengan rasa syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Bapak Harjanto, S.Pd dan Ibu Indarwati, S.Km  
*“Cahaya hidupku, yang senantiasa ada saat suka dan duka, selalu setia mendampingi, saat kulemah tak berdaya, yang selalu memanjatkan doa untuk putra Mu tercinta dalam setiap sujudnya. Untuk Ayah dan Ibu terima kasih untuk semuanya”*.
  
- ❖ Adik Kesayanganku M.Indra Aji Kurniawan dan Dyah Ayu Luthfi Nur Azizah  
*“Terimakasih Atas doa dan Dukungnya”*
  
- ❖ Calon pendamping  
*“Dimanapun kamu berada, saya percaya jalan dan ridho ALLAH itu selalu ada”*.
  
- ❖ Keluarga Besar MENWA UNS  
*“Seluruh senior, yang telah mendidik saya serta rekan saya angkatan 28 Arif, Aqim, Bahrur, Bintu, Dewik, Dhea, Dwicahyo, Elyn, Gunawan, Indra, Wakid, Zhahrul, Valan, yang tercinta, dan junior angkatan 29,30,31 yang saya banggakan)”*
  
- ❖ Kontrakan Ceria  
*“Agung, Fauzan, Radical, Handre, Hermada, Gusti, Nubli, Nizam, Vito dan semua Sahabat-sahabatku kalian selalu memberi kekuatan untuk maju.”*
  
- ❖ Teman-teman Penjas 2012  
*“You Are The Best”*
  
- ❖ Almamater.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPEER* DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA VIII G SMP NEGERI 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2015/2016”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univesitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Waluyo, M.Or. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Nugroho, S.Pd. M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 8 Surakarta yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian.
5. Dra. Tri Puji Hartini selaku Guru PENJAS SMP Negeri 8 Surakarta, yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian dan bantuan serta bimbingan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Siswa kelas VIII G SMP Negeri 8 Surakarta yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.
7. SMP Negeri 8 Surakarta, yang telah berkenan mengijinkan untuk penelitian.
8. Semua pihak dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan. Meski demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surakarta, Juni 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN ABSTRAK .....	vi
HALAMAN ABSTRACK .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA,KERANGKA BERFIKIR,DAN HIPOTESIS ...	6
A. Kajian Pustaka .....	6
1. Hakikat Lompat Jauh .....	6
a. Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	7
b. Teknik Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	9
2. Pembelajaran Atletik Di Sekolah Menengah Pertama .....	13
3. Karakteristik Peserta Didik.....	14
a. Pengertian Karakteristik Peserta Didik.....	14

b.	Karakteristik Peserta Didik SMP.....	14
c.	Faktor-Faktor Karakteristik Peserta Didik.....	15
4.	Belajar dan Pembelajaran .....	16
a.	Pengertian Belajar .....	16
b.	Tujuan Belajar....	17
c.	Pengertian Pembelajaran....	17
d.	Komponen Pembelajaran.....	19
e.	Tujuan Pembelajaran... ..	21
f.	Ciri Belajar dan Pembelajaran... ..	21
5.	Hasil Belajar .....	23
a.	Pengertian Hasil Belajar.. ..	23
b.	Tujuan Dan Fungsi Hasil Belajar.. ..	24
c.	Penilaian Hasil Belajar.. ..	25
6.	Alat Bantu Pembelajaran .....	26
a.	Pengertian Alat Bantu Pembelajaran... ..	26
b.	Prinsip Memilih Media atau Alat Bantu Pembelajaran... ..	27
c.	Tujuan Alat Bantu pembelajaran .....	28
d.	Manfaat Alat Bantu Pembelajaran.....	29
e.	Penerapan Alat Bantu Pembelajaran dalam Lompat Jauh <i>Gaya Schnepfer</i> .... ..	31
B.	Kerangka Berpikir .....	35
BAB III METODE PENELITIAN .....		37
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1.	Tempat Penelitian .....	37
2.	Waktu Penelitian .....	37
B.	Subjek Penelitian .....	38
C.	Pendekatan Penelitian .....	38
D.	Data dan Sumber Data .....	38
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	39
F.	Teknik Validitas Data .....	40
G.	Teknik Analisis Data .....	41

H. Indikator Kinerja Penelitian .....	41
I. Prosedur Penelitian .....	42
J. Proses Penelitian .....	45
1. Rancangan Siklus I .....	45
2. Rancangan Siklus II .....	47
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 48
A. Deskripsi Prasiklus .....	48
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	51
1. Siklus I .....	51
2. Siklus II .....	59
C. Rekapitulasi Hasil Tindakan Antar Siklus .....	67
D. Pembahasan .....	69
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	 74
A. Simpulan .....	74
B. Implikasi .....	74
C. Saran .....	76
 DAFTAR PUSTAKA .....	 77
LAMPIRAN .....	79

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Dan Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	37
2. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data .....	40
3. Prosentase Target Pencapaian .....	42
4. Deskripsi Data Prasiklus Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	49
5. Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Pada Prasiklus .....	50
6. Hasil Perolehan Nilai Afektif dan Psikomotor Siklus I Pertemuan I.....	55
7. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> Siswa Pada Siklus I Pertemuan II .....	56
8. Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus I .....	57
9. Hasil Perolehan Nilai Afektif dan Psikomotor Siklus II Pertemuan I. ....	63
10. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> Siklus I Pertemuan II.....	65
11. Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus II .....	65
12. Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	68
13. Deskripsi Pencapaian Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Awalan Lompat Jauh .....	10
2. Tumpuan Lompat Jauh.....	11
3. Sikap Diudara .....	12
4. Pendaratan Lompat Jauh .....	13
5. Pembelajaran Langkah Menggunakan <i>Cherk Mark</i> Berupa Bilah. ....	33
6. Pembelajaran Menggunakan Pralon Dan Keset.....	33
7. Pembelajaran Menggunakan Bola Gantung .....	34
8. Rangkaian Gerakan lompat jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	35
9. Bagan Kerangka Berfikir .....	36
10. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	44
11. Data Prasiklus Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	50
12. Akumulasi Ketuntasan Hasil Penilaian Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> siklus I pertemuan I .....	55
13. Data Siklus I Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	57
14. Grafik Prosentase Capaian Ketuntasan Belajar Pada Siklus I .....	57
15. Akumulasi Ketuntasan Hasil Penilaian Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> siklus II pertemuan I .....	64
16. Data Siklus II Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	65
17. Grafik Prosentase Capaian Ketuntasan Belajar Pada Siklus II .....	66
18. Peningkatan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepeer</i> . Pembelajaran Siklus I dan II. ....	68
19. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Kelas VIII .....	79
2. Lembar Soal Kognitif Siklus I & II .....	81
3. Lembar Kartu Ceria. ....	82
4. Nilai Awal Siswa Kelas VIII G.....	83
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	84
6. Daftar Presensi Siklus I .....	104
7. Kartu Ceria Siklus I.....	105
8. Rekapitulasi Perolehan Nilai Siklus I .....	106
9. Foto Pembelajaran pada Siklus I .....	117
10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	119
11. Daftar Presensi Siklus II .....	138
12. Kartu Ceria Siklus II .....	139
13. Rekapitulasi Perolehan Nilai Siklus II .....	140
14. Perbandingan Nilai Prasiklus, siklus I & II.....	151
15. Foto Pembelajaran pada Siklus II .....	152
16. Validasi Proposal .....	155
17. Surat Permohonan Izin Menyusun Skripsi .....	156
18. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	157
19. Surat Tembusan Penelitian .....	162
20. Surat Keterangan Penelitian .....	163