

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA MELALUI ALAT BANTU
PADA SISWA KELAS X MIPA 1 SMA NEGERI 2 SUKOHARJO
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



Oleh :

RAMADHAN FUAD SAE PRATAMA

K5611062

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

Januari

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Ramadhan Fuad Sae Pratama**
NIM : **K5611062**
Jurusan/Program Studi : **POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA MELALUI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X MIPA 1 SMA NEGERI 2 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 16 Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Ramadhan Fuad Sae Pratama

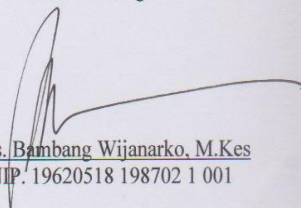
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ramadhan Fuad Sae Pratama
NIM : K5611062
Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN
DI UDARA MELALUI ALAT BANTU PADA SISWA
KELAS X MIPA 1 SMA NEGERI 2 SUKOHARJO
TAHUN PELAJARAN 2015/2016

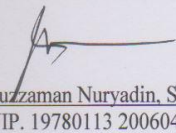
Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I


Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 19620518 198702 1 001

Pembimbing II


Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or
NIP. 19780113 200604 1 001


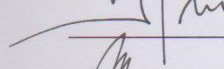
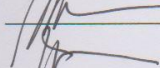
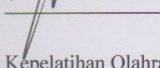
PENGESAHAN

Nama : **Ramadhan Fuad Sae Pratama**

Nim : **K5611062**

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Melalui Alat Bantu Pada Siswa Kelas X MIPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015 / 2016.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari, Senin 16 Januari 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah di revisi sesuai masukan dari tim penguji.

Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Agustiyanto, M.Pd		18 Januari 2017
Sekretaris : Slamet Widodo, S.Pd, M.Or		24 Januari 2017
Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		19 Januari 2017
Anggota II : Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or		19 Januari 2017


Skripsi ini telah disahkan oleh Kepala Program Studi Keplatihan Olahraga, pada
Hari : **Selasa**
Tanggal : **24 Januari 2017**

Disahkan oleh :

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Prof. Drs. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 19610124-198702 1 001

Kepala Program Studi
Pendidikan Keplatihan Olahraga


Drs. H. Agustiyanta, M.Pd
NIP. 196808181994031001

ABSTRAK

Ramadhan Fuad Sae Pratama. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA MELALUI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X MIPA 1 SMA NEGERI 2 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Desember 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara melalui alat bantu pada siswa kelas X MIPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas X MIPA SMA Negeri 2 Sukoharjo yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 20 siswa putri dan 14 siswa putra. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran melalui alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara siswa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus belum menerapkan alat bantu untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara sehingga kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara siswa masih rendah dan hasil belajar siswa kurang maksimal. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus, siswa yang tuntas mencapai 20,59%, Pada siklus I, siswa yang tuntas mencapai 64,71%, sedangkan pada siklus II mencapai 88,24%.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan media alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara siswa kelas X MIPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: Alat bantu pembelajaran, lompat jauh gaya berjalan di udara.

ABSTRACT

Ramadhan Fuad Sae Pratama. **EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES IN LEARNING STYLES long jump WALKING THROUGH THE AIR TOOLS IN CLASS X High School Mathematics and Sains 1 2 SUKOHARJO STATE OF LESSONS 2015/2016**. Thesis, the Faculty of Education University of March Surakarta. December 2016.

This study aims to improve learning outcomes gait long jump in the air through the tools in class X Mathematics and Sains 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo Academic Year 2015/2016.

This research is a classroom action research (PTK). This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were students of class X SMA Negeri 2 Sukoharjo MIPA totaling 34 students consisting of 20 students and 14 male students daughters. Sources of data in this study came from teachers and students. Data collection techniques are observation and assessment of learning outcomes gait long jump in the air. Data analysis using descriptive technique that is based on a qualitative analysis by percentage.

The results showed that learning through tools can improve learning outcomes long jump in the air gait prasiklus students from the first cycle to and from the first cycle to the second cycle. The learning process in prasiklus yet to implement tools to assist students in studying the long jump gait movement in the air so the ability of long jump in the air gait students is still low and less than the maximum student learning outcomes. The results of analysis prasiklus a significant increase from the first cycle to and from the first cycle to the second cycle. In prasiklus, students who completed reached 20.59%, the first cycle, students who completed reached 64.71%, while in cycle II reached 88.24%. The conclusions of this research is the application of media tools to improve learning outcomes long jump in the air gait class X Mathematics and Sains 1 SMA 2 Sukoharjo in the academic year 2015/2016.

Keywords: Teaching aids, long jump walking in the air.

MOTTO

“Hiduplah seperti pohon kayu yang lebat buahnya, hidup di tepi jalan dan dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah”

(Abu Bakar Sibli)

“Orang yang malas telah membuang kesempatan yang diberikan Tuhan, padahal Tuhan tidak pernah menciptakan sesuatu dengan sia-sia”

(Mario Teguh)

“Hidup adalah pilihan, dan setiap pilihan akan ada resikonya, jika kamu takut dengan resiko itu, maka kamu tidak akan maju, semua itu bisa karena terbiasa”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada Allah Subhanahuwattaala, kupersembahkan karya ini
untuk:

Keluarga Tercinta

“Atas doa, cinta, kasih sayang dan semua dukungan yang telah diberikan baik
moril maupun materiel”

Teman-teman PENKEPOR 2011

“Atas motivasi, semangat, dan dukungan yang diberikan selama ini sehingga
memudahkan bagi saya dalam menyusun skripsi ini”

Almamater

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA MELALUI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X MIPA 1 SMA NEGERI 2 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

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

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Bapak Drs. H. Agustiyanta, M.Pd, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd, M.Or selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Slamet Widodo, S.Pd, M.Or selaku sekertaris penguji, yang selalu memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Sukoharjo yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
7. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes, SMA Negeri 2 Sukoharjo Bapak Agus Harsoyo, S.Pd yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.

8. Para siswa kelas X MIPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
9. Rekan-rekan PENKEPOR angkatan 2011, Ranny dan Fajar Penkepor 2012 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Azizah Ayu Ikaningtyas, seseorang yang saya sayang yang selalu memberikan hiburan, semangat, serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah Subhanahuwattaalla. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Atletik.....	8

a. Pengertian Atletik	8
2. Lompat Jauh	8
a. Pengertian Lompat Jauh	8
b. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara	10
c. Teknik dasar Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara	11
3. Belajar	16
a. Pengertian Belajar	16
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	17
4. Pembelajaran	20
a. Pengertian Pembelajaran	20
b. Ciri-ciri Pembelajaran	21
c. Komponen Pembelajaran	22
5. Hasil Belajar	23
B. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Waktu Penelitian	32
B. Subjek Penelitian	33
C. Data dan Sumber Data	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Uji Validitas Data	35
F. Analisis Data	35
G. Indikator Kinerja Penelitian	36
H. Prosedur Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pra Tindakan	44
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	46
1. Siklus I	46
a. Perencanaan Tindakan Siklus I	46
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I	47

c. Observasi Tindakan Siklus I	51
d. Analisis dan Refleksi Siklus I	54
2. Siklus II	56
a. Perencanaan Tindakan Siklus II	56
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	57
c. Observasi Tindakan Siklus II	60
d. Analisis dan Refleksi Siklus II	63
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	64
D. Pembahasan	64
1. Perbandingan peningkatan hasil belajar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dari kondisi awal ke siklus I	65
2. Perbandingan peningkatan hasil belajar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dari Siklus I ke siklus II	66
3. Perbandingan peningkatan hasil belajar gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dari kondisi awal, siklus I, ke siklus II	67
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	69
B. Implikasi	70
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	32
Tabel 3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data Penelitian	34
Tabel 3.3 Presentase Target Pencapaian	36
Tabel 4.1 Prosentase Ketuntasan Siswa Prasiklus	45
Tabel 4.2 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus I	53
Tabel 4.3 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II	62
Tabel 4.4 Perbandingan peningkatan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dari kondisi awal ke siklus I	65
Tabel 4.5 Perbandingan peningkatan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dari siklus I ke siklus II	66
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dari Kondisi Awal Siklus I, dan Siklus II	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Rangkaian Lompat Jauh Berjalan Di Udara.....	12
Gambar 2.2 Gerakan Tahapan Awalan.....	13
Gambar 2.3 Tahapan Bertolak	14
Gambar 2.4 Fase Melayang dalam Lompat Jauh Berjalan Di Udara.....	15
Gambar 2.5 Tahap Pendaratan	16
Gambar 2.6 Alur Kerangka Berpikir	31
Gambar 3.1 Siklus PTK	37
Gambar 4.1 Prosentase Ketuntasan Siswa Prasiklus	45
Gambar 4.2 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus I	53
Gambar 4.3 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II	62
Gambar 4.4 Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	65
Gambar 4.5 Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil ar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dari Siklus I ke Siklus II	66
Gambar 4.6 Prosentase Hasil Belajar ar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian	80
Lampiran 2. Silabus	84
Lampiran 3. Nilai Awal Pra Tindakan	87
Lampiran 4. RPP Siklus I Pertemuan I	89
Lampiran 5. RPP Siklus I Pertemuan II	98
Lampiran 6. RPP Siklus I Pertemuan III	106
Lampiran 7. RPP Siklus II Pertemuan I	112
Lampiran 8. RPP Siklus II Pertemuan II	120
Lampiran 9. Lampiran Penilaian RPP	126
Lampiran 10. Code Of Point Meroda	143
Lampiran 11. Nilai Siswa Siklus I	145
Lampiran 12. Nilai Siswa Siklus II	176
Lampiran 13. Validasi Proposal	207
Lampiran 14. Surat-Surat Keterangan Penelitian	209