



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI KETIMANG
WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Oleh:

Nuria Sri Utami

NIM : D0421015

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI KETIMANG
WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Oleh:

Nuria Sri Utami

NIM : D0421015

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
S U R A K A R T A
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI KETIMANG WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025”, karya

Nama : Nuria Sri Utami

NIM : D0421015

Prodi : Penjas

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 4 Februari 2025

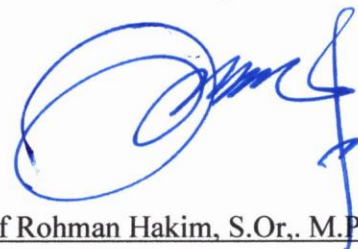
Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

NIDN.0630098703

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

NIDN.060806801

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Pembelajaran Bermain Pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025”, karya:

Nama : Nuria Sri Utami
NIM : D0421015
Prodi : Starta 1 (S1) Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 10 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Penguji I : Dr. Slamet Santosa, M.Pd.

Penguji II : Rima Febrianti, M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan






Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 20 Januari 2025



Nuria Sri Utami

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ “Pendidikan bukanlah sesuatu yang diperoleh seseorang, tapi pendidikan adalah sebuah proses seumur hidup”.

(Gloria Steinem)

- ❖ “*Education is the most powerful weapon which you can use to change the world*”. (Pendidikan adalah senjata paling kuat yang dapat anda gunakan untuk mengubah dunia.)

(Nelson Mandela)

- ❖ "Menuntut ilmu di masa muda bagai mengukir di atas batu."

(Hasan al-Bashri)

Persembahan:

Bapak, Ibu dan adik tercinta

Rekan-Rekan FKIP Penjas UTP Surakarta dan

Almamater Penjas UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang muncul dapat teratasi. Atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan sebagai pembimbing I. yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian dan pembimbingan skripsi.
4. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd., sebagai pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang memberikan bekal pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
6. Kepala SD Negeri Ketimang Wonogiri yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
7. Peserta didik kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri tahun pelajaran 2024/2025 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan pada cabang olahraga lompat jauh gaya jongkok.

Surakarta, 20 Januari 2025

Nuria Sri Utami

ABSTRAK

Nuria Sri Utami. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Pembelajaran Bermain Pada Peserta Didik Kelas Iv Sd Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Pembimbing I: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., Pembimbing II: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan pendekatan pembelajaran bermain.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dua siklus dengan dua kali pertemuan masing-masing siklus yang terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri tahun pelajaran 2024/2025 berjumlah 10 orang yang terdiri dari 5 orang berjenis kelamin putra dan 5 orang berjenis kelamin putri. Sumber data terdiri dua yaitu (1) data primer yaitu, hasil belajar dan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain, (2) data sekunder yaitu, berupa Modul Ajar (RPP), Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) dan dokumen. Teknik pengumpulan data dengan (1) observasi untuk penilaian aspek afektif, (2) tes soal materi lompat jauh gaya jongkok untuk penilaian aspek kognitif dan (3) tes lompat jauh gaya jongkok untuk penilaian aspek psikomotorik. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh simpulan, pendekatan pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri tahun pelajaran 2024/2025 mencapai ketuntasan sebesar 90.00% dan yang belum tuntas sebesar 10.00%. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kondisi awal sebesar (20.00%) yang belum tuntas sebesar 80.00%. Pada siklus I ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat sebesar 60.00% dan yang belum tuntas sebesar 40.00%. Pada siklus ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat sebesar 90.00% dan yang belum sebesar 10.00%.

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok, Siswa SD

ABSTRACT

Nuria Sri Utami. *Efforts to Improve Learning Outcomes in Long Jump Squatting Using a Play Learning Approach for Class IV Students at Ketimang Wonogiri State Elementary School for the 2024/2025 Academic Year. Thesis. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta, Supervisor I: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or., Supervisor II: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.*

The aim of this research is to improve the learning outcomes of squat style long jump in class IV students at the Ketimang Wonogiri State Elementary School for the 2024/2025 academic year using a play learning approach.

This research is Classroom Action Research (PTK). The research was carried out in two cycles with two meetings in each cycle consisting of: planning, implementing actions, observing and reflecting. The research subjects were 10 students in class IV of SD Negeri Ketimang Wonogiri for the 2024/2025 academic year, consisting of 5 boys and 5 girls. The data sources consist of two, namely (1) primary data, namely, learning outcomes and the learning process of squatting long jump using a playing approach, (2) secondary data, namely, in the form of Teaching Modules (RPP), Competency Achievement Indicators (GPA) and documents. Data collection techniques include (1) observation to assess affective aspects, (2) long jump squat test material to assess cognitive aspects and (3) squat long jump test to assess psychomotor aspects. Data analysis uses descriptive techniques using percentage techniques.

The results of this research concluded that the play learning approach can improve the results of learning the long jump squat style in class IV students at SD Negeri Ketimang Wonogiri in the 2024/2025 academic year, reaching 90.00% complete and 10.00% incomplete. The achievement of completeness in learning the squat style long jump in the initial condition was (20.00%), which was not yet complete at 80.00%. In cycle I, the completeness of learning results for the squat style long jump increased by 60.00% and the incomplete results by 40.00%. In the completion cycle, the results of learning the squat style long jump increased by 90.00% and those that had not yet increased by 10.00%.

Keywords: Playing Approach, Learning Results for Long Jump Squatting, Elementary students

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Lompat Jauh.....	8
a. Pengertian Lompat Jauh.....	8
b. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
c. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	9
2. Belajar.....	13
a. Pengertian Belajar.....	13
b. Belajar Keterampilan (Motorik).....	14

c. Tahapan Belajar Gerak.....	15
d. Hasil Belajar Gerak.....	18
3. Pendekatan Pembelajaran.....	20
a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran.....	20
b. Faktor yang Perlu Diperhatikan dalam Menerapkan Pendekatan Pembelajaran.....	22
4. Pendekatan Pembelajaran Bermain.....	23
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran Bermain.....	23
b. Fungsi dan Manfaat Bermain bagi Anak.....	25
5. Pendekatan Pembelajaran Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	26
a. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain.....	26
b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain.....	28
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Hipotesis Tindakan.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Setting Penelitian	34
B. Subjek Penelitian.....	34
C. Metode dan Prosedur Penelitian.....	34
D. Sumber Data.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Analisis Data.....	39
G. Indikator Keberhasilan	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Pratindakan.....	43
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	56
C. Hasil Tindakan antara Siklus.....	62
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengumpulan Data Penelitian Tindakan Kelas.....	39
Tabel 2. Kriteria Ketuntasan Belajar Kondisi Awal dan Tiap Siklus.....	40
Tabel 3. Indikator Kinerja Penelitian	41
Tabel 4. Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2023/2024.....	43
Tabel 5. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 Siklus I.....	49
Tabel 6. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 Siklus II.....	54
Tabel 7. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	57
Tabel 8. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan Pendekatan Bermain dari Siklus I ke Siklus II.....	58
Tabel 9. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	60
Tabel 10. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
Gambar 2. Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	11
Gambar 3. Melayang di Udara Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
Gambar 4. Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	13
Gambar 5. Permainan Melompat Kardus secara Acak.....	27
Gambar 6. Permainan Melompat Kadus dan Mendarat Dua Kaki.....	27
Gambar 7. Permainan Berburu dan Menangkap.....	28
Gambar 8. Permainan Melompat dengan Rintangan Tinggi.....	28
Gambar 9. Skematis Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 10. Skema Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	35
Gambar 11. Skematis Analisis Data Penelitian Tindakan Kelas.....	39
Gambar 12. Histogram Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	44
Gambar 13. Dokumentasi Permainan Melompat Kardus secara Acak.....	48
Gambar 14. Dokumentasi Melompat Kardus dan Mendarat Dua Kaki.....	48
Gambar 15. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.....	50
Gambar 16. Dokumentasi Permainan Berburu dan Menangkap dan Melompat Rintangan yang Tinggi.....	53
Gambar 17. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	55
Gambar 18. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	57
Gambar 19. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain dari Siklus I ke Siklus II.....	59

Gambar 20. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	60
Gambar 18. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2023/2024.....	72
Lampiran 2. Modul Ajar Siklus I Pertemuan 1 dan 2.....	73
Lampiran 3. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 Siklus I dengan 2 Pertemuan	90
Lampiran 4. Modul Ajar Siklus II Pertemuan 3 dan 4.....	87
Lampiran 5. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025 Siklus II dengan 2 Pertemuan	100
Lampiran 6. Lembar Observasi Penilaian Aspek Afektif Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025.....	101
Lampiran 7. Soal untuk Penilaian Aspek Kognitif Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Ketimang Wonogiri Tahun Pelajaran 2024/2025.....	102
Lampiran 8. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	103
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.....	109
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Ketimang Wonogiri.....	110