

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN *BOX TO BOX*  
DI KELAS V SD N 2 SOKARAJA KULON**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Oleh :  
**ARGO DWIYU LAKSONO**  
1101100098

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2015**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN BOX TO BOX  
DI KELAS V SD N 2 SOKARAJA KULON**

**ARGO DWIYU LAKSONO**

**1101100098**

Diperiksa dan disetujui oleh :

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Drs. Sri Harmianto, M.Pd**  
**NIP. 195805071987121001**

  
**Yudha Febrianta, M.Or**  
**NIK. 2160492**

**Skripsi Berjudul**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN *BOX TO BOX*  
DI KELAS V SD N 2 SOKARAJA KULON**

dipersiapkan dan disusun oleh

**ARGO DWIYU LAKSONO  
1101100098**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Juli 2015  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan  
persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

**Pembimbing**

1. **Drs. Sri Harmianto, M.Pd.** .....  
**NIP. 19580507 198712 1 001**
2. **Yudha Febrianta, M.Or.** .....  
**NIK. 2160492**

**Penguji**

1. **Santhy Hawanti, Ph.D.** .....  
**NIK. 2160335**
2. **Drs. Supriatna, M.Pd.** .....  
**NIK. 1962107 198410 1 010**

Purwokerto, 25 Juli 2015  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,

**Drs. Ahmad, M.Pd.**  
**NIP. 19650804 199403 1 002**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Argo Dwiyu Laksono

NIM : 1101100098

Program Studi : PGSD-S1

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyusun skripsi dengan judul:

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN *BOX TO BOX* DI KELAS V  
SD N 2 SOKARAJA KULON**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bukan dibuatkan orang lain atau jiplakan atau modifikasi orang lain.

Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi termasuk pencabutan gelar kesarjanaan yang sudah saya peroleh.

Purwokerto, 18 Juni 2015

Yang Menyatakan

**Argo Dwiyu Laksono**

NIM. 1101100098

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penelitian panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain *Box To Box* Di Kelas V SD Negeri 2 Sokaraja Kulon”. Sholawat serta salam tak lupa peneliti sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi tauladan bagi seluruh umat manusia.

Atas terselesaikannya penyusunan skripsi ini, peneliti ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. H. Syamsuhadi Irsyad, S.H., M.H. Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
2. Drs. Ahmad, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
3. Drs. Sri Harmianto, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP),
4. Drs. Sri Harmianto, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Yudha Febrianta, M.Or., Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini,
6. Segenap Dosen PGSD yang telah memberikan bimbingan, arahan dan ilmu pengetahuan ketika perkuliahan,

7. Hj. Nunik Sumilah, S.Pd., Kepala SD Negeri 2 Sokaraja Kulon yang telah memberikan ijin penelitian dan memberikan dorongan kepada peneliti,
8. Guru SD Negeri 2 Sokaraja Kulon yang telah bekerja sama dalam melakukan penelitian ini.
9. Yunita Pratiwi, Kolaborator atau teman sejawat yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua amal perbuatan mereka dengan imbalan yang sesuai dengan amal budinya. Dengan segala keterbatasan dan kesederhanaan skripsi ini, maka dengan rendah hati peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaannya. Semoga persembahan ini akan bermanfaat dalam bidang pendidikan, khususnya mata pelajaran ilmu pengetahuan alam pada sekolah dasar, serta akan membukakan jalan kebaikan bagi peneliti. Amin

Purwokerto, 18 Juni 2015

Peneliti

Argo Dwiyu Laksono

## ABSTRAK

Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih rendah, sehingga perlu ditingkatkan. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain *box to box* di kelas V SD Negeri 2 Sokaraja Kulon. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VA SD N 2 Sokaraja Kulon tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 37 siswa terdiri dari 16 siswa putri dan 21 siswa putra. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, dokumentasi, dan penilaian unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui model bermain *box to box* dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus I menunjukkan kategori ketuntasan adalah 46% atau 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentase keterampilan lompat jauh gaya jongkok yaitu 89% atau 33 siswa. Data di atas menunjukkan terdapat peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok sebesar 43%. Simpulan penelitian ini yaitu penerapan model bermain *box to box* dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD N 2 Sokaraja Kulon.

Kata kunci : Keterampilan, lompat jauh gaya jongkok, dan model bermain *box to box*.



## PERSEMBAHAN

Ibunda dan ayahandaku tercinta, Darsinah dan Riswanto S.Pd  
Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, motivasi dan doa yang tiada  
henti untukku hingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini

Kakakku yang selalu memotivasiku Desti Irmawati  
dan Adikku tersayang Reza Setya Irfanda

Kakek, Nenek, Budhe, Pakdhe, Paman, Bibi dan dan saudara-saudara  
sepupu yang tak bisa disebutkan satu persatu  
Terima kasih atas segala doa, nasehat dan dukungan selama ini.

Para sahabat dan temanku yang luar biasa  
Terima kasih untuk persaudaraan, doa, nasihat, motivasi dan pengertian yang  
selama ini telah kalian berikan.

HMPS PGSD yang sangat luar biasa  
Terima kasih telah menjadi tempatku untuk belajar berorganisasi, sehingga aku  
memiliki saudara baru.

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ① فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ② وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ③

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.*

*(QS. Al Insyirah : 6 - 8)*

*“Pendidikan adalah tiket ke masa depan. Hari esok dimiliki oleh orang-orang yang mempersiapkan dirinya sejak hari ini”*

*(Malcolm X)*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Landasan Teori .....	6
1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (Penjasorkes)...	6
2. Lompat Jauh .....	9
3. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	15

4. Model Bermain <i>Box to Box</i> .....	17
5. Keterampilan .....	27
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Pikir .....	29
D. Hipotesis Tindakan .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	31
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	31
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	37
C. Subyek Penelitian .....	37
D. Jenis Tindakan .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Analisis Data .....	45
H. Keabsahan Data.....	52
I. Indikator Keberhasilan .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	54
A. Proses Penelitian .....	54
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	77
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	81
A. Simpulan .....	81
B. Saran .....	81

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data nilai ulangan tengah semester mata pelajaran Penjasorkes.....	2
Tabel 3.1 Tes Unjuk Kerja Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	41
Tabel 3.2 Lembar Observasi Aktivitas Guru .....	42
Tabel 3.3 Lembar Observasi Aktivitas Siswa .....	43
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Aktivitas Guru .....	46
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Aktivitas Siswa .....	49
Tabel 3.6 Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	50
Tabel 4.1 Proses Pembelajaran Penjasorkes pada Siklus I.....	59
Tabel 4.2 Proses Pembelajaran Penjasorkes pada Siklus II.....	72
Tabel 4.3 Data Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model 3.a (Modifikasi dari Samsudin).....	22
Gambar 2.2 Model 3.b (Modifikasi dari Samsudin).....	23
Gambar 2.3 Model 3.c (Modifikasi dari Samsudin).....	24
Gambar 2.4 Model 3.d (Modifikasi dari Samsudin).....	25
Gambar 2.5 Model 3.e (Modifikasi sendiri dari Peneliti).....	26
Gambar 2.6 Model 3.f (Modifikasi dari Samsudin).....	27
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Triangulasi Teknik Pengumpulan Data .....	52
Gambar 4.1 Permainan 1 Boxzag .....	57
Gambar 4.2 Permainan 2 Boxkar .....	58
Gambar 4.3 Siswa melakukan lompat jauh siklus I.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>A. Lampiran 1</b> .....	85
1. Daftar Siswa Kelas VA dan VB .....	86
2. Data Nilai Lompat jauh sebelum siklus I .....	88
<b>B. Lampiran 2</b> .....	91
1. Silabus .....	92
2. RPP Siklus I dan Siklus II .....	97
3. Media Pembelajaran .....	137
4. Lembar Observasi Siklus I dan Siklus II.....	138
5. Lembar Penilaian Lompat Jauh Siklus I dan Siklus II.....	142
<b>C. Lampiran 3</b> .....	144
1. Hasil Data Observasi .....	145
2. Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I dan Siklus II .....	153
<b>D. Lampiran 6</b> .....	160
1. Surat-surat .....	161
2. Foto-Foto Hasil Penelitian .....	170
3. Biodata Tim Peneliti .....	171