

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI
OLAHRAGA TRADISIONAL DAMPU GUNUNG PADA PESERTA DIDIK
KELAS 3 SDN PENGASINAN IX**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh

Muhammad Romadhan

41182191180210

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI
OLAHRAGA TRADISIONAL DAMPU GUNUNG PADA PESERTA DIDIK
KELAS 3 SDN PENGASINAN IX**

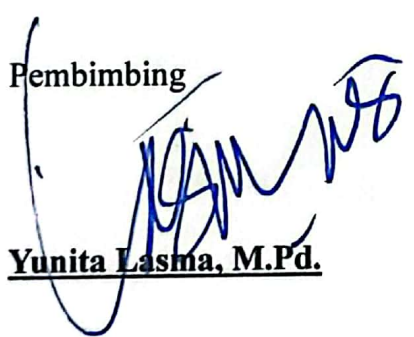
Oleh

Muhammad Romadhan

41182191180210

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

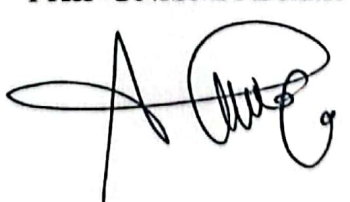

Yunita Lasma, M.Pd.

Tanggal, 26 Juli 2023

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI
OLAHRAGA TRADISIONAL DAMPU GUNUNG PADA PESERTA DIDIK
KELAS 3 SDN PENGASINAN IX

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhammad Romadhan

41182191180210

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas

Pada Tanggal 31 Juli 2023

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	(.....)
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	(.....)
Penguji I	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.	(.....)
Penguji II	: Habibie, S.Sos., M. Pd.	(.....)
Penguji III	: Domi Bustomi, M. Pd.	(.....)

Bekasi, 31 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Romadhan

NPM : 41182191180210

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Olahraga Tradisional Dampu Gunung Pada Peserta Didik Kelas 3 SDN Pengasinan IX” beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan milik orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 31 Juli 2023

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular meter stamp. The stamp is yellow and red, with the number '2000' in large red digits. Below the number, it says 'METERAN TEMPEL' and 'RKA30AKX543912302'.

Muhammad Romadhan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Berusaha lah dengan keyakinan yang kuat serta di barengin dengan doa dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Karena Sesungguhnya Allah Tidak Akan Merubah Keadaan Suatu Kaum Jika Kaum Itu Tidak Merubah Keadaan Nya Sendiri.

*"Orang Gagal Selalu Mencari 1000 Alasan & Orang Sukses Selalu Mencari Jalan Untuk Mencapai Impian Nya - Life Is
Choice"*

Persembahan

Skripsi Ini Saya Persembahkan Pada

Orang Tua Tercinta, Kakak, Om dan Tante, Kakek & Nenek,

Saudara Saudara Saya Serta Orang Orang Yang Selalu Mensupport Saya

“Teman Seperjuangan”

ABSTRAK

Muhammad Romadhan, NPM: 41182191180210. Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Olahraga Tradisional Dampu Gunung Pada Peserta Didik Kelas 3 SDN Pengasinan IX. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat melalui olahraga tradisional dampu gunung pada peserta didik kelas 3 SDN Pengasinan IX. Permasalahan dalam penelitian ini rendahnya keterampilan gerak lompat siswa yang masih belum mencapai nilai KKM yang ditetapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yakni dengan memberikan pembelajaran gerak dasar lompat melalui olahraga tradisional dampu gunung. Sebelum dan sesudah tindakan dilakukan tes awal dan akhir untuk melihat sejauh mana peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat melalui olahraga tradisional dampu gunung yang diterapkan, Subjek hasil penelitian yang diambil 26 orang siswa kelas 3 SDN Pengasinan IX.

Hasil penelitian dan hasil analisis yang sudah dilakukan peneliti dapat disimpulkan jika pembelajaran gerak dasar lompat melalui olahraga tradisional dampu gunung dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat siswa kelas 3 SDN Pengasinan IX. Hasil belajar siswa siklus I menunjukkan bahwa 58% atau 15 siswa mencapai ketuntasan. Dan hasil belajar siswa siklus II menunjukkan bahwa 89% atau 23 siswa mencapai ketuntasan belajar. Karena persentase ketuntasan klasikal hasil belajar siswa melampaui 50%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan

Simpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran melalui olahraga tradisional dampu gunung dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada peserta didik kelas 3 SDN Pengasinan IX.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-nya. Penyusunan skripsi yang berjudul “Peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat melalui olahraga tradisional dampu gunung pada peserta didik kelas 3 SDN Pengasinan IX” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerja sama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu **Yunita Lasma, M.Pd.** selaku pembimbing dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. selaku pembimbing akademik
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Bapak Agus Sutisno, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SDN Pengasinan IX yang telah menerima penulis sebagai guru Pjok sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Guru Serta Rekan Rekan Staf Tata Usaha, Operator, Penjaga Sekolah dan Siswa - Siswi SDN Pengasinan IX yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
8. Orang tua yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Definisi Operasional.....	4
BAB II	6
TINJAUAN TEORITIS.....	6
A. Hakikat Hasil Belajar	6
B. Hakikat Gerak Dasar Lompat	7
C. Hakikat Olahraga Tradisional Dampu Gunung.....	11
D. Penelitian Yang Relevan.	15
E. Kerangka Berfikir.....	16
F. Profil SDN Pengasinan IX.....	17

BAB III	18
PROSEDUR PENELITIAN	18
A. Metode Penelitian.....	18
B. Subjek Penelitian.....	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
D. Desain penelitian dan Instrumen Penelitian	19
E. .Prosedur Analisis Data	27
BAB IV	28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data.....	28
B. Pelaksanaan dan Hasil Penelitian Tindakan Kelas	29
C. Diskusi Penemuan	39
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran-saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 lompat tanpa awalan	9
Gambar 2. 2 Lompat kesamping kanan	9
Gambar 2. 3 Lompat kesamping kiri	10
Gambar 2. 4 lompat dengan awalan.....	10
Gambar 2. 5 lompat ditempat	11
Gambar 2. 6 Bagan Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 3,1 Langkah-langkah PTS, s.d.a (Direktorat Tendik 2008)	20

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Rubrik Penilaian Afektif.....	21
Tabel 3.2 Tabel Rubrik Penilaian Kognitif.....	23
Tabel 3.3 Tabel Rubrik Penilaian Psikomotor	25
Tabel 4.1 Data Presentase Ketuntasan Siswa (Pra Siklus)	29
Tabel 4.2 Data Presentase Ketuntasan Siswa Siklus I	33
Tabel 4.3 Data Presentase Ketuntasan Siswa Siklus II	37
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Siklus 1 dan Siklus 2	38
Tabel 4.5 Presentase Perbandingan Hasil Belajar Siklus 1 dan Siklus 2	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPP.....	43
Lampiran 2 Rekapitulasi	56
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	60
Lampiran 5 Surat SK Bimbingan	61
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi.....	62
Lampiran 7 Foto Kegiatan.....	64
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	68