

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI
MODIFIKASI ALAT PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS VI SDN 5
TUGUMULYO
KECAMATAN LEMPUING OKI**

SKRIPSI OLEH :

Nama : Muhammad Teguh
NIM : 56071006087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

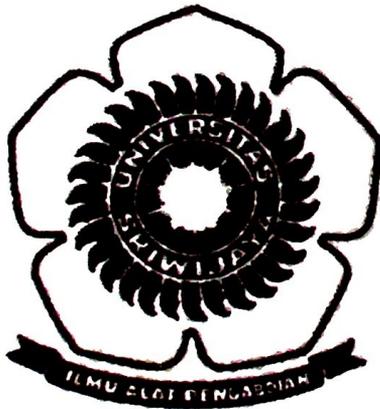
S
796.432 of
Tg
U
e-100189
2010

R.18642
i.19086

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI
MODIFIKASI ALAT PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS VI SDN 5
TUGUMULYO
KECAMATAN LEMPUING OKI**

SKRIPSI OLEH :

Nama : Muhammad Teguh
NIM : 56071006087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI
MODIFIKASI ALAT PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS VI SDN STEGU MULYO
KECAMATAN LEMPUING OKI**



Skripsi Oleh

MUHAMMAD TEGUH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006087

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1

Dra. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032001

Pembimbing 2

Drs. Sy Muherman, M.Pd

NIP. 196009131987021001

Disahkan

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan**

Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP 196105281987021001

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI
MODIFIKASI ALAT PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS VI SDN 5 TUGUMULYO
KECAMATAN LEMPUING OKI**

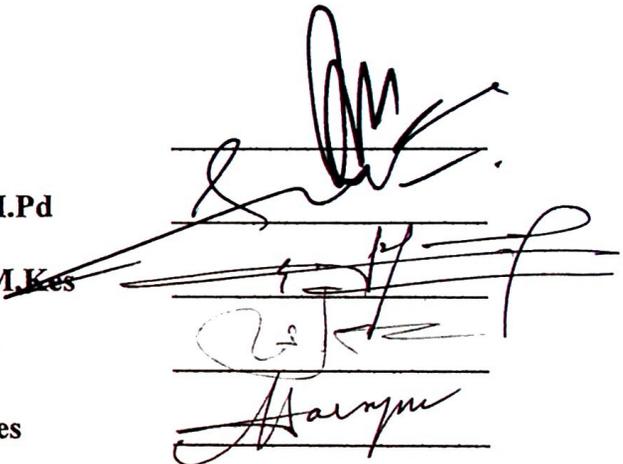
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Januari 2010

TIMPENGUJI

- 6. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes
- 7. Sekretaris : Drs. SyMuherman, M.Pd
- 8. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes
- 9. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
- 10. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 14 Januari 2010

Diketahui oleh,
Program Studi Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan

Ketua:



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP : 19610528198702.1001

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orang tuaku tercinta yang telah mendo'akan, membimbing, mendukung dan membesarkanku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang*
- *Istri dan anak-anakku tercinta yang selalu mendo'akan mendukung dan memberikan motivasi*
- *Teman seperjunganku senasib sepenanggungan, Tumidi, Bambang dan seluruh teman-teman prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang selalu menjunjung tinggi semangat "Satu untuk semua untuk Satu"*
- *Teman-teman sejawat yang membantuku Edi, Herawati dan tidak lupa ibu Mastuti selaku kepala sekolah SDN 5 Tugumulyo terima kasih atas bantuannya dan motivasinya.*
- *Adik-adik tingkatku prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan jagalah terus kesatuan sehingga prodi yang di banggakan dan di segani*
- *Teman-teman yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasinya.*
- *Almamaterku yang ku banggakan.*

Motto :

- *Sesuatu yang di kerjakan dengan penuh rintangan dan lika-liku hasil karya*
- *Sendiri lebih bermakna dari pada pekerjaan yang di kerjakan milik orang lain*
- *Tiada kata seindah doa*
- *Satu untuk semua semua untuk satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Dan Syukur Kehadirat Allah Swt atas berkat taufik dan hidayahnya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dra. Hartati,M,Kes dan Bapak Drs. Sy Muherman, M.Fd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery M,A,Ph.D. Selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Bapak Drs. Meirizal Ursa, M,Kes. Selaku ketua program studi penjasorkes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan trimakasih juga di alamatkan kepada para dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada ibu Mastuti A.Ma.Pd selaku kepala SDN 5 Tugumulyo Kecamatan Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir, yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjasorkes di sekolah dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan

Palembang, Januari 2010
Penulis,

Muhammad Teguh

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Pengertian Lompat Jauh.....	4
2.2 Pengertian Modifikasi	4
2.3 Pengertian Pembelajaran	5
2.4 Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	6
2.5 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD	6
2.6 Fungsi Pendidikan Jasmani	7
2.7 Pengertian Atletik	7
BAB III METODE PENELITIAN.....	8
3.1 Metode Penelitian	8
3.2 Lokasi dan Subyek Penelitian	8



3.3 Populasi dan Sampel	9
3.3.1 Populasi.....	9
3.3.2 Sampel	9
3.4 Bahan dan Alat	9
3.5 Proses Pelaksanaan Penelitian	9
3.5.1 Siklus 1	10
3.5.2 Siklus 2	11
3.5.3 Siklus 3	13
3.6 Tehnik Pengumpulan Data	15
3.6.1 Observasi.....	15
3.6.2 Wawancara.....	16
3.6.3 Angket.....	16
3.7 Tehnik Analisa Data	16
3.7.1 Tahap Reduksi Data	16
3.7.2 Tahap Penyajian Data	17
3.7.3 Tahap Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi Data	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian.....	18
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	18
4.1.2 Data Awal	19
4.1.3 Data Hasil Penelitian	19
4.1.3.1 Siklus 1	19
4.1.3.2 Siklus 2	21
4.1.3.3 Siklus 3	22
4.2 Pembahasan	24
4.2.1 Upaya peningkatan lompat jauh sebelum	24
4.2.2 Upaya peningkatan lompat jauh sesudah	25
4.2.3 Hasil Analisa dan Pembahasan Data Angket.....	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Simpulan	33
5.1.1 Siklus 1	33
5.1.2 Siklus 2	33
5.1.3 Siklus 3	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 1	26
Tabel 2 Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 2	27
Tabel 3 Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 3	28
Tabel 4 Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 4	28
Tabel 5 Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 5	29
Tabel 6 Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 6	30
Tabel 7 Tingkat Aktivitas Belajar Siswa	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Siklus Setiap Pelaksanaan.....	9
Gambar 2 Siswa Melompati Tali Karet	10
Gambar 3 Siswa Melompati Tali Karet dan Mendarat pada Lingkaran Ban	12
Gambar 4 Siswa Melompati Kardus dan Mendarat pada Lingkaran Ban	14

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Pretest	37
Lampiran 2 Analisis Hasil tes Siklus 1	38
Lampiran 3 Analisis Hasil tes Siklus 2	39
Lampiran 4 Analisis Hasil tes Siklus 3	40
Lampiran 5 Hasil tes Kemampuan Lompat Jauh	41
Lampiran 6 RPP Siklus 1	42
Lampiran 7 RPP Siklus 2	44
Lampiran 8 RPP Siklus 3	46
Lampiran 9 Kriteria Penilaian Performance.....	48
Lampiran 10 Soal Angket	49
Lampiran 11 Foto Pelaksanaan Penelitian	51
Lampiran 12 Usulan Judul Skripsi	58
Lampiran 13 SK Penunjukkan Pembimbing Skripsi	59
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	60
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. OKI	61
Lampiran 16 Surat Keterangan telah melaksanakan Penelitian dari SDN 5 Tugumulyo	62
Lampiran 17 Kartu bimbingan skripsi	63

UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI
ALAT PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA KELAS VI SDN 5 TUGUMULYO
KECAMATAN LEMPUING OKI

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Peningkatan Teknik Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VI SDN 5 Tugumulyo Kecamatan Lempuing OKI”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan modifikasi alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas VI SDN 5 Tugumulyo Kecamatan Lempuing OKI, dapat meningkatkan teknik lompat jauh. Jenis penelitian ini adalah tindakan kelas yang dilaksanakan tiga siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 5 Tugumulyo Kecamatan Lempuing yang berjumlah 17 orang, data dikumpulkan dari observasi, wawancara, Angket. Hasil dari siklus 1 siswa yang mendapat nilai ketuntasan belajar 65 berjumlah 8 orang atau 47 % dari 17 siswa yang mengikuti pembelajaran. Pada siklus 2 siswa yang mendapat nilai ketuntasan belajar 65 mengalami peningkatan menjadi 10 orang atau 58 % dari 17 siswa yang mengikuti pembelajaran. Pada siklus 3 siswa yang mendapat nilai ketuntasan belajar 65 mengalami peningkatan lagi menjadi 15 orang atau 88 % dari 17 siswa yang mengikuti pembelajaran. Penelitian ini sudah dikatakan berhasil, sebagaimana dikatakan sebelumnya penelitian baru dikatakan berhasil apabila dalam suatu kelas tersebut 85 % telah tuntas belajar atau yang telah mendapat nilai ketuntasan belajar 65, sebagaimana telah ditetapkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) 65 di SDN 5 Tugumulyo Kecamatan Lempuing OKI dan dilihat dari siklus ketiga ini bahwa target yang diinginkan telah tercapai bahkan telah melebihi target yang diinginkan, sehingga penelitian ini tidak perlu dilakukan pada siklus berikutnya, karena sudah sesuai dengan standar ketuntasan belajar yang ditetapkan SDN 5 Tugumulyo kecamatan Lempuing OKI.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prasarana olah raga merupakan “wadah” untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan demikian untuk menyongsong hari depan olahraga Indonesia, perlu disiapkan “wadah” yang mencukupi jumlahnya sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga sehingga dapat mendapatkan kebugaran dan kesehatan sesuai dengan konsep “*sport for all*”, hal tersebut sejalan dengan semboyan “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” yang dicanangkan oleh Presiden Soeharto pada Hari Olahraga Nasional pada tahun 1983.

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia diarahkan untuk mencapai tujuan pembangunan nasional yang sangat luas, salah satunya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting untuk ikut berperan mencapai tujuan pendidikan nasional khususnya kesehatan jasmani dan rohani, melalui proses belajar- mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kesegaran jasmani merupakan kunci pokok guna menunjang kesuksesan kerja manusia.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan dengan baik di sekolah akan mempengaruhi pencapaian tujuan pendidikan yang dapat menciptakan manusia yang unggul yaitu tidak hanya pandai di bidang akademik, tetapi juga memiliki kualitas di bidang keterampilan serta sehat jasmani dan rohani, cakupan untuk kelompok pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar menurut kerangka dasar kurikulum adalah kelompok mata pelajaran dengan wilayah pengembangan fisik, penanaman sportifitas dan pola hidup sehat (Jumidar, 2001).

Salah satu upaya pengembangan peningkatan mutu olahraga adalah melalui sekolah-sekolah. Pada kondisi inilah perlu diupayakan peningkatan dalam proses

pembelajaran yang berdampak pada peningkatan kemampuan belajar siswa yaitu melalui modifikasi alat lompat jauh pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan bahasan di atas salah satu cara untuk meningkatkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh yaitu melalui modifikasi alat, dengan harapan anak melakukannya dengan senang gembira tidak merasa bosan dan lebih aktif lagi bergerak dan juga diharapkan akan meningkatkan teknik lompat jauh siswa.

Membahas kembali tentang metode modifikasi alat lompat jauh dianggap perlu, karena dengan dibahas dan diteliti kembali kita dapat mengetahui baik dan buruknya penggunaan metode ini dan bagaimana pelaksanaannya dalam setiap pembelajaran.

Untuk itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul *“Upaya Peningkatan Teknik Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VI SD N 5 Tungumulyo Kecamatan Lempuing OKI “*

1.2. Identifikasi Masalah

Rendahnya penguasaan teknik siswa SDN 5 Tungumulyo dalam melakukan lompat jauh, yang menjadi permasalahan yang cukup serius.

Peneliti tidak berpangku tangan membiarkan hal itu terus berlanjut, berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berpengaruh terhadap penguasaan teknik siswa dalam melakukan lompat jauh sebagai berikut :

1. Prasarana yang kurang memadai
2. Siswa tidak menguasai tehnik lompat jauh

1.3. Rumusan Masalah

1. Apakah melalui modifikasi alat membuat siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.
2. Apakah melalui modifikasi alat dapat meningkatkan teknik lompat jauh siswa kelas VI SD N 5 Tugu mulyo OKI.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah : untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa kelas VI SDN 5 Tugumulyo melalui modifikasi alat, serta ingin mencoba membuat suatu model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khusus materi lompat jauh melalui modifikasi alat.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian adalah

a. Bagi siswa

- Siswa termotivasi dalam pembelajaran
- Siswa lebih aktif dan kreatif

b. Bagi guru

- Untuk memperbaiki pembelajaran
- Dengan PTK guru dapat berkembang secara profesional
- Melalui PTK guru mendapatkan kesempatan berperan aktif mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan sendiri.

c. Bagi sekolah

- PTK memberikan sumbangan terhadap kemajuan sekolah, yang tercermin dalam peningkatan kemampuan profesional guru, perbaikan proses dan hasil belajar siswa serta kondusifnya iklim pendidikan di sekolah.

Daftar Pustaka

- Ateng. 2003. *Pembelajaran Bermain Anak*. Jakarta.
- Aip, Syarifudin. 2001. *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suwarsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djumidar. 2001. *Dasar – Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Frost, R.B. (1975). *Physical Education, Foundation, Prancis and Principles Reading* : Addasons – Wesley Publishing Company.
- Gerry A, Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- I. G. K. A, wardani. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Lutan. 2004. *Perkembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Bugar Jasmaniku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Ganeca.
- Nixon, J. E. and Jewett, A. E. (1980). *An Introduction to Physical Education*. Jakarta : Ganeca.
- Slamet SR. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka mandiri.
- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1996. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bahan Pelatihan Dosen LPTK dan Guru Sekolah Menengah. Jakarta : Pendidikan Guru Sekolah Menengah (PGSM).