

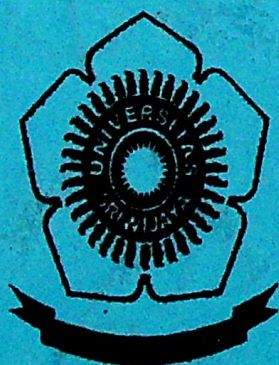
**UPAYA PERBAIKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI RINTANGAN KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 244
PALEMBANG**

Skripsi oleh

JON HERY

06097806056

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012

S
796.432.07
Jon
4
2012

**UPAYA PERBAIKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI RINTANGAN KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 244
PALEMBANG**



Skripsi oleh

JON HERY

06097806056

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



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

2012

**UPAYA PERBAIKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI RINTANGAN KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 244
PALEMBANG**

Skripsi oleh

JON HERY

06097806056

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

**Disetujui
Sebagai Skripsi program Srata 1**

Pembimbing 1



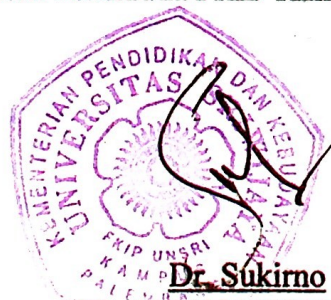
Dra. Hartati. M.Kes.
NIP. 19600610 198503 2 001

Pembimbing 2



Drs. Sy. Muherman. M.Pd
NIP. 19600913 198702 1 001

**Disyahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 9 Juni 2012

Tim Penguji

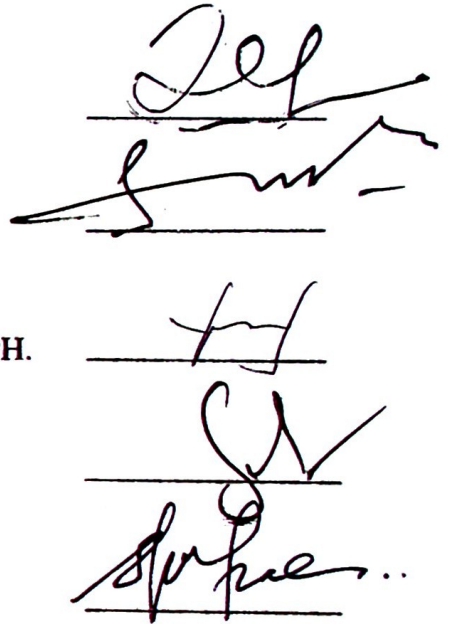
1. Ketua : Dra. Hartati. M.Kes.

2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman. M.Pd

3. Anggota : Prof.Dr.dr.Fauziah NK, Sp.KFR.MPH.

4. Anggota : Dr.Sukirno

5. Anggota : Drs.Afrizal, M.Kes



Palembang, 28-6 - 2012

Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP.195601241984031001

Skripsi ini Ku Persembahkan untuk :

- 1. Ayah dan Bunda tercinta yang tak bosan-bosan memberikan nasihat, semangat, doa dan restunya*
- 2. Istri dan anak-anakku tersayang yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual.*
- 3. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan dukungan moril dan spirituil.*
- 4. Semua teman-temanku seangkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka.*
- 5. Teman-teman sejawatku di SD Negeri 244 Palembang yang selalu memberikan dukungan dan pengertian di saat aku menempu pendidikan.*
- 6. Almamaterku yang selalu kubanggakan, semoga semakin jaya seiring perkembangan Ilmu Pengetahuan.*

Motto :

- 1. Tetapkan hati untuk bersikap lembut kepada anak kecil, penuh kasih sayang kepada orang yang lanjut usia, bersimpatik kepada orang yang berusaha keras, dan toleran kepada yang lemah dan salah. Karena suatu saat dalam hidup kita mungkin saja kita akan mengalaminya sendiri.
(LLOYD Shearer)*
- 2. Ingatlah ! Percayalah akan kemampuan anda mengajar dan kemampuan siswa anda belajar, maka akan terjadi hal-hal yang menakjubkan
(Bobbi Deporte)*
- 3. Aku bukan seorang guru, aku hanyalah sesame musafir yang kau tanyai arah. Aku menunjukkan kea rah depan, kedepan diriku sendiri dan kedepan dirimu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Hartati. M.Kes.dan Drs. Sy. Muherman. M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri Prof.Drs.Tatang Suhery, M.A.,Ph.D., dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Drs.Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Prof.Dr.dr.Fauziah NK, Sp.KFR.MPH, Dr.Sukirno, Drs.Afrizal, M.Kes sebagai anggota tim penguji yang telah memberikan saran-saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Maisuri, S.Pd,I selaku Kepala Sekolah SD Negeri 244 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

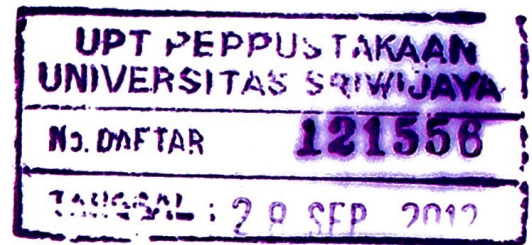
Palembang,

2012



JON HERY
NIM.06097806056

DAFTAR ISI



	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIARAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	4
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
1.6.1. Bagi Anak.....	4
1.6.2. Bagi Guru Penjas.....	5
1.6.3. Bagi Sekolah	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Atletik.....	6
2.2. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
2.3. Pengertian Belajar Mengajar.....	14
2.3.1. Belajar.....	14
2.3.2. Mengajar.....	14

2.4.	Rintangan Kardus Dan Ring.....	15
2.5.	Kerangka Berpikir.....	15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1.	Jenis Penelitian.....	17
3.2.	Desain Penelitian.....	17
3.3.	Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	18
3.3.1.	Tempat Penelitian.....	18
3.3.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	18
3.3.3.	Tahap Rencana Tindakan Penelitian.....	18
3.3.4.	Persiapan Sarana dan Prasarana.....	18
3.4.	Subjek Penelitian.....	18
3.5.	Indikator Kerja.....	19
3.6.	Tehnik Pengumpulan Data.....	19
3.7.	Instrumen Penelitian.....	19
3.8.	Tehnik Analisa Data.....	20
3.9.	Evaluasi Belajar.....	20
3.10.	Pelaksanaan Tindakan.....	23
3.10.1.	Siklus I.....	23
3.10.2.	Siklus II.....	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1.	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
4.1.2.	Karakteristik Subjek Penelitian.....	28
4.1.3.	Deskripsi Data Awal.....	28
4.1.4.	Pelaksanaan Siklus I.....	30
4.1.5.	Pelaksanaan Siklus II.....	31
4.2.	Pembahasan.....	32

4.2.1. Pembahasan Siklus I.....	32
4.2.2. Pembahasan Siklus II.....	34
4.3. Analisa Data.....	36
4.3.1. Reduksi Data.....	36
4.3.2. Paparan Data.....	36
4.4. Pembahasan Hasil Analisa.....	38
4.4.1. Data Menggambarkan Peningkatan Nilai.....	38
4.4.2. Data Menggambarkan Perbandingan Nilai.....	39
4.4.3. Data Prosentase Ketercapaian KKM.....	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	42
5.2. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Aspek Penilaian.....	20
Tabel 3. Ringkasan data awal hasil lompat jauh gaya jongkok.....	29
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Awal.....	29
Tabel 6. Ringkasan data Siklus I hasil lompat jauh gaya jongkok.....	33
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Siklus I.....	31
Tabel 9. Ringkasan data Siklus II hasil lompat jauh gaya jongkok.....	35
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Siklus II.....	35
Tabel 12. Beda data awal dengan data nilai siklus I.....	37
Tabel 13. Beda data awal dengan data nilai siklus II.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
Gambar 2. Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	9
Gambar 3. Tumpuan / Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	10
Gambar 4. Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
Gambar 5. Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	13
Gambar 6. Kerangka Berpikir.....	15
Gambar 7. Desain Penelitian.....	17
Gambar 8. Diagram Batang Gambar menggambarkan peningkatan nilai.....	39
Gambar 9. Diagram Lingkaran Prosentase Ketercapaian KKM Data Awal.....	40
Gambar 10. Diagram Lingkaran Prosentase Ketercapaian KKM Siklus I.....	40
Gambar 11. Diagram Lingkaran Prosentase Ketercapaian KKM Siklus II.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data awal nilai lompat jauh gaya jongkok.....	44
Lampiran 2. RPP Siklus I.....	45
Lampiran 3. Data siklus I lompat jauh gaya jongkok.....	50
Lampiran 4. RPP Siklus I (RPP Perbaikan).....	51
Lampiran 5. Data siklus II lompat jauh gaya jongkok.....	55
Lampiran 6. Reduksi Data.....	56
Lampiran 7. Data Menggambarkan Peningkatan Nilai.....	57
Lampiran 8. Photo-Photo Penelitian.....	58
Lampiran 9. Pengajuan Judul Skripsi.....	65
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	66
Lampiran 11. Surat Penelitian Dari Fakultas.....	67
Lampiran 12. Surat Izin Dari Dikpora Kota Palembang.....	68
Lampiran 13. Surat keterangan telah melakukan penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri 244 Palembang.....	69
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	70

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan kardus dapat memperbaiki hasil pembelajaran sesuai dengan KKM yang telah ditentukan. Jenis penelitian adalah PTK, dan yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 244 Palembang. Tindakan diberikan selama dua Siklus atau dua kali pertemuan selama dua minggu. Dan data yang didapat mulai dari data awal adalah rata-rata 61,03 dan setelah diberikan tindakan pada siklus I meningkat menjadi 72,41, karena belum memuaskan maka tindakan dilanjutkan pada siklus II dan didapat data nilai rata-rata sebesar 83,30. Adanya kenaikan yang cukup signifikan terhadap prosentase ketercapaian ketuntasan KKM dari data awal sebesar 37,93 % siswa yang tuntas, meningkat pada siklus I menjadi 68,96 % siswa yang tuntas serta terus meningkat pada siklus II menjadi 86,21 % siswa yang tuntas. Dalam penelitian ini ada perubahan peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan siswa pun sudah mulai mampu melakukan tehnik gerakan lompat jauh gaya jongkok, ini merupakan hasil dari tindakan yang diberikan berupa metode rintangan kardus, karena rintangan kardus ini dapat menciptakan dan membantu anak mempelajari tehnik lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya.

Kata Kunci : Lompat jauh gaya jongkok, Rintangan kardus, Perbaikan Hasil Pembelajaran

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani "*Athlon*" yang berarti berlomba atau bertanding (Djumidar, 2003:1.3). Cabang olah raga atletik terbagi dari empat nomor perlombaan yaitu, : jalan cepat dan lari, nomor lompat dan lempar , dalam setiap nomor masing-masing memiliki nomor tangkai perlombaan, seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Nomor – nomor lapangan terdiri dari : Nomor lempar yang terdiri dari : lompat jauh, lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil, sedangkan untuk nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah. Salah satu sub materi atletik yaitu lompat jauh gaya jongkok yang terdapat dalam kurikulum kelas V Sekolah Dasar, harus diajarkan oleh para guru pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia (Seaton dalam Syarifuddin, 2004:1.18). Kemudian Baley dan Field (dalam Syarifuddin, 2004:1.18) mengemukakan, "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui pemilihan aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada organik, syaraf otot, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika.

Sebagai guru pendidikan jasmani dalam menentukan suatu metode pembelajaran haruslah sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Metode tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa maupun oleh guru, juga harus sesuai dengan pandangan anak terhadap tugas yang diberikan. Gerak lompat jauh memerlukan



teknik yang diantaranya : awalan lari, tumpuan/tolakan, saat melayang dan mendarat, dan gerakan-gerakan tersebut sesuai untuk mendapatkan lompatan yang baik, jadi untuk memperbaiki proses pembelajaran tersebut agar mendapatkan hasil yang diharapkan, maka dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, menggunakan rintangan kardus dan ring. Metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak terhadap tugas yang diberikan, yaitu sederhana tidak terlalu sulit dan kompleks gerakan tersebut, sehingga gerakan tersebut mudah dan ringan untuk dilakukan dan tidak membebani anak. Cabang nomor lompat jauh yang diajarkan kepada siswa sekolah dasar mempunyai tingkat kesulitan tinggi.

Kompleknya gerakan yang terdapat pada lompat jauh tersebut mengakibatkan pengajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 244 Palembang kurang mendapat hasil yang maksimal, maka untuk memperbaiki proses pembelajaran tersebut agar mendapatkan hasil yang diharapkan baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Untuk itu guru mencoba merubah metode pengajaran dengan “melalui rintangan kardus dan ring”, yang merupakan modifikasi pembelajaran lompat jauh yang sesungguhnya. Kardus yang digunakan adalah kardus Globe dengan ukuran 30 cm x 30 cm x 47 cm dan ring yang digunakan dengan diameter 75 cm

Berdasarkan uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa pendidikan jasmani pada intinya mengajarkan anak untuk mendapatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani serta selalu dalam situasi ceria atau dapat dikatakan pendidikan jasmani pada umumnya hanya mengajarkan kemampuan gerak dan keterampilan dasar kegiatan olahraga. Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah sangat penting, karena pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati keoptimalan dalam kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Namun dalam kenyataan yang peneliti temui dilapangan saat mengajar belum menemukan kondisi yang ideal untuk mencapai tujuan di atas. Di Kelas V SD Negeri 244 Palembang, jumlah siswa sebanyak 29 orang . Dari 29 orang tersebut baru 11 orang atau 37,93 % yang dapat menguasai tehnik dasar dan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Dang 18 orang atau 22,07 % yang belum menguasai dan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Adapun penilaian dan pengukuran tingkat keberhasilan belajar berpatokan dengan tingkat KKM sekolah, baik secara individu maupun secara klasikal. Indikator keberhasilan tindakan menurut muslikah (2010:110) adalah sebesar 75 % siswa dapat mencapai kreteria ketuntasan mengajar. Demikian pula menurut Barlian,dkk (2010:24) keberhasilan tindakan sekurang-kurangnya sebesar 75 % siswa dapat mencapai kreteria ketuntasan mengajar. Berdasarkan kedua pendapat di atas maka peneliti menetapkan bahwa keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah sebesar 75 % siswa mencapai KKM dan KKM SD Negeri 244 Palembang untuk Penjas sebesar 7,0.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapatlah diidentifikasi permasalahan yang ada yaitu :

1. Anak belum menguasai tehnik lompat jauh gaya jongkok.
2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok anak kelas V belum maksimal.
3. Metode yang dipakai guru belum variatif.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini hanya membahas masalah “Upaya Perbaikan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Rintangan Kardus Dan Ring di kelas V SD Negeri 244 Palembang”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah dengan menggunakan rintangan kardus dan Ring dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 244 Palembang ?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan kardus dan ring, dapat meningkat sesuai dengan KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) yang ditentukan.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu :

1.6.1. Bagi Anak :

- a. Dapat meningkatkan hasil belajar.
- b. Dapat lebih memahami tentang teknik lompat jauh gaya jongkok.

c. Menumbuhkan semangat untuk terus belajar.

1.6.2. Bagi Guru Penjas :

- a. Dapat meningkatkan kinerja guru dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Dapat meningkatkan kemampuan guru dalam mengajar dan mampu mengemas kegiatan pengajaran yang lebih menarik dan variatif.
- c. Dapat meningkatkan mutu dan profesionalisme guru penjas.

1.6.3. Bagi Sekolah :

- a. Dapat meningkatkan prestasi sekolah dengan peningkatan hasil belajar anak.
- b. Dapat meningkatkan kinerja sekolah dengan adanya peningkatan profesionalisme guru.
- c. Memberi khasana referensi karya ilmiah perpustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian tindakan kelas untuk guru*. Bandung : Yrama Widya.
- Djumidar. 2004. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Muslikah. 2010.*Sukses Profesi Guru Dengan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Interprebook.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Slameto. 2010. *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Soegito, Bambang Wijanarko, dan Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik Buku I dan buku II*. Jakarta : Depdikbud, Universitas Terbuka.
- Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi, Suhardjono dan Suparji, 2011. *Penelitian tindakan kelas*.Jakarta : Bumi Aksara.
- Syarifuddin, Aip. 2004. *Azas dan falsafah Penjaskes*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Tamat, Tisnowati dan Moekarto Mirman. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Universitas Terbuka.
- Universitas Sriwijaya.2010. *Buku Pedoman Univerisiatas Sriwijaya*. Inderalaya : Percetakan dan Penerbit Univesitas Sriwijaya.
- Wahab, Rohmalina. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Palembang : IAIN Raden Fatah Press.