

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODEL BERMAIN LOMPAT TALI DAN
LINGKARAN BAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 262 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MUNAWAROH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006098

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2011

S
796.43207
Mun
U
2012

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODEL BERMAIN LOMPAT TALI DAN
LINGKARAN BAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 262 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MUNAWAROH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006098

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODEL BERMAIN LOMPAT TALI DAN LINGKARAN
BAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 262 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MUNAWAROH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006098

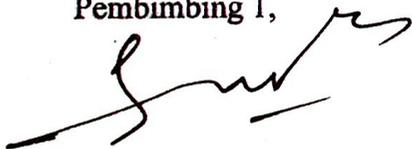
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Disetujui

Pembimbing I,



Drs. Sy. Muherman M.Pd
NIP.196009131987021001

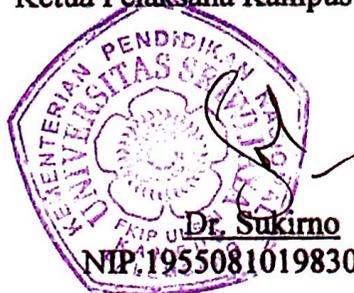
Pembimbing II,



Prof. Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SPRM, MPH
NIP.194604261971102001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 9 November 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



2. Sekretaris : Prof. Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SPRM, MPH



3. Anggota : Dr. Sukirno



4. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



**Palembang, November 2011
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP.195601241984031001**

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ **Ayah M.Amin Apdullah (Alm) dan ibu Kusriah**
Yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat,
Doa dan restunya semasa hidup
- ❖ **Suamiku tercinta (Dedy Irawan) dan ketiga anakku yang tercinta**
(Khausnul Samti Irawan, Aulia Nur'aini dan M. fajar as sidiqi) Yang
merupakan Sumber spirit dan inspirasiku
- ❖ **Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak**
memberikan dukungan moril maupun spiritual
- ❖ **Almamater yang kubanggakan Universitas Sriwijaya**

Motto

1. *Seseorang yang beramal tanpa ilmu pengetahuan laksana seseorang yang berjalan tanpa petunjuk carilah ilmu tanpa mengganggu (merugikan) ibadah dan beribadah tanpa meninggalkan ilmu pengetahuan*
2. *Bila ingin menjadi orang yang berhasil, berjalanlah terus kedepan jangan pernah melihat kebelakang karena kegagalan merupakan awal dari keberhasilan*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad SWT atas rahmat karunianya-Nyalah sripsi ini berjudul:

“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODEL BERMAIN LOMPAT TALI DAN LINGKARAN BAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 262 PALEMBANG” dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs Sy Muherman, M.Pd selaku pembimbing I dan Prof.Dr.dr.Fauziah Nuraini Kurdi,SPRM, MPH. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

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

Ucapan terimah kasih juga ditujukan kepada Dr. Sukirno, Drs Djumadin Syafril, M.pd, Dra. Marsiyem, M.kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Nurhayati Kepala SD Negeri 262 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, November 2011

Penulis,

Munawaroh

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETJUAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMAH KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	Xi

BAB I PENDAHULUAN

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 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Lompat Jauh	4
2.2 Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	4
2.3 Peraturan Lompat Jauh.....	7
2.3.1 Peraturan Umum	7
2.3.2 Peraturan Khusus.....	7
2.4 Belajar / Latihan Lompat Jauh	8
2.5 Pengertian Bermain	10
2.5.1 Jenis Permainan dan Manfaat Bermain.....	10

2.5.2 Modifikasi Pendekatan Bermain	11
2.6 Pengertian Pembelajaran	12
2.6.1 Ciri-ciri Pembelajaran	13
2.6.2 Unsur-unsur Pembelajaran	13
2.6.3 Model Pembelajaran.....	13
2.7 Kerangka Konsep	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Tempat Penelitian.....	15
3.3 Subjek Penelitian.....	15
3.4 Perencanaan penelitian	15
3.5 Instrumen Tes	21
3.6 Pengumpulan Data	21
3.7 Teknik Analisa Data.....	21
3.8 Sistem Evaluasi Hasil.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	24
4.1.2 Tes Awal... ..	24
4.1.3 Data hasil Penelitian.....	25
4.1.3.1 Siklus 1	25
4.1.3.2 Peningkatan gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	26
4.1.3.3 Observasi	27
4.1.3.4 Refleksi Siklus 1.....	27
4.1.3.5 Siklus 2.....	27
4.1.3.6 Observasi	28
4.1.3.7 Refleksi Siklus 2.....	28

4.1.3.8 Peningkatan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
4.2 Pembahasan	30
4.2.1 Pembahasan Siklus 1	30
4.2.1.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	30
4.2.2 Pembahasan Siklus 2	30
4.2.2.1 Peningkatan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok	30

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	32

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Hasil tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	31
2. Hasil tes (Siklus 1) Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	33
3. Hasil tes (Siklus 2) Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	8
2. Belajar/Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
3. Desain Penelitian.....	20
4. Distribusi Frekuensi tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	32
5. Distribusi Frekuensi tes Lompat Jauh Gaya Jongkok siklus 1.....	34
6. Distribusi Frekuensi tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 2	37

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	41
2. Keterampilan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok	49
3. Foto Penelitian.....	55
4. Usulan Judul	59
5. SK Pembimbing	60
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	61
7. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Dikpora.....	62
8. SK Telah melakukan Penelitian Dar Kepala SD Negeri 262 Palembang ...	63
9. Kartu Bimbingan Skripsi.....	64

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Hasil lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model bermain lompat Tali dan Lingkaran Ban Pada Siswa Kelas III SD Negeri 262 Palembang. Yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2011 s.d 27 Juni 2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model bermain lompat tali dan lingkaran ban dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut classroom action research dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri 262 Palembang yang berjumlah 40 orang. Data dikumpulkan dari observasi di lapangan

Setelah siswa melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain lompat tali secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 25% baik dari 40 siswa, 50% sedang dari 40 siswa dan 25% kurang dari 40 siswa. Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok yang belum benar diperbaiki dan setelah melakukan latihan lompat lingkaran ban secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik mencapai 92,5% 37 siswa dari 40 siswa, 2 siswa sedang 5%, dan 1 orang siswa kurang 2,5%. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 39 siswa tuntas atau 97,5%. Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan model bermain lompat tali dan lingkaran ban serta pendalaman latihan teknik lompat jauh gaya jongkok ternyata dapat meningkat.

Kata kunci: Atletik, Model Bermain lompat Tali dan Lingkaran Ban, Lompat Jauh Gaya Jongkok, dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya cabang olahraga atletik. "Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu "Athlon" yang berarti berlomba atau bertanding" (Tamat, 2004:23).

Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif/dapat di lombakan, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti : berjalan, berlari, melempar, dan melompat (Ballesteros ,1993:1)

Bahwa cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan,yang masing-masing adalah nomor lari, jalan cepat, lempar, dan lompat. Oleh karena itu atletik di sebut juga dengan istilah *track and fheld*. *Track* artinya lintasan, nomor-nomor lintasan seperti lari dan jalan cepat, *field* artinya lapangan, nomor-nomor lapangan seperti lempar dan lompat, (Soegito,1993:11)

Unsur-unsur gerak tersebut terdapat di dalam cabang olahraga atletik,karena kesempurnaan unsur gerak tersebut cabang olahraga atletik disebut dengan istilah induk dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) yang unsur-unsur geraknya terdapat disemua cabang olahraga.

Salah satu unsur gerak dalam atletik adalah nomor lompat, nomor lompat pun masih terbagi lagi menjadi beberapa bagian seperti: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah, yang masing-masing bagian tersebut memiliki tehnik dasar, yang secara umum tehnik dasar lompat terdiri dari: awalan, tumpuan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat

Penguasaan tehnik dasar sangat mempengaruhi hasil lompat seseorang pelompat, dan untuk menguasai tehnik tersebut melalui proses transfer skill dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada siswa, sehingga siswa dapat mewarisi keterampilan yang dimiliki guru



Berbagai cara atau metoda yang dapat dilakukan seorang guru Penjasorkes dalam proses pembelajaran untuk mewariskan keterampilannya, yang diantaranya menggunakan metode bermain yang tujuannya agar siswa dapat dengan mudah melakukan gerakan-gerakan dalam materi pembelajaran..Berdasarkan pengamatan mengajar yang dilakukan penulis di SD Negeri 262 Palembang pada materi lompat jauh, secara umum hasil lompat jauh para siswa masih sangat rendah, meskipun dalam setiap kelas ada tiga sampai lima orang siswa memiliki potensi untuk berkembang jika dibina dan dilatih lebih lanjut.

Di SD Negeri 262 Palembang sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran penjasorkes masih minim, terutama peralatan untuk materi pembelajaran pembelajaran lompat jauh karena peralatan lompat jauh belum ada sehingga pelaksanaan lompat jauh di SD ini belum optimal. Penulis berusaha semaksimal mungkin memberikan materi lompat jauh walaupun hanya menggunakan peralatan yang sederhana. Namun hal tersebut tidak mengurangi keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Untuk mendukung peningkatan kemampuan lompat jauh, maka diperlukan suatu metode permainan, yaitu metode bermain lompat tali dan lingkaran ban, yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jaun. Melihat pentingnya kaitan antara metode terhadap peningkatan kemampuan siswa, maka penulis akan mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut dalam hubungan dengan SD Negeri 262 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

- a. Prestasi lompat jauh siswa SD Negeri 262 Palembang masih rendah
- b. Kemungkinan metode mengajar yang diterapkan selama ini belum tepat sehingga prestasi lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 262 Palembang terkesan agak lambat berkembang.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah dengan melakukan metode bermain lompat tali dan lingkaran ban dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas III SD Negeri 262 Palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk membuktikan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui model bermain lompat tali dan lingkaran ban pada siswa kelas III SD Negeri 262 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

a. Bagi Siswa

Dengan penelitian ini diharapkan siswa dapat memiliki salah satu cara Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

b. Bagi pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap para pendidik Khususnya guru Penjasorkes dan juga dapat menambah pengalaman disekolah-sekolah dalam menerapkan model bermain pada nomor lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta ;Rineke Cipta
- Ateng, 2003. *Pembelajaran Bermain Anak*. Jakarta
- Bompa, T.O.1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque. Kendal / Hant Publishing
- Basuki Wibawa. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Pendidikan
- J. M. Ballesteros. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta : Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI
- Kosasi, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akadamika Presindo
- Kusuma, Wijaya 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Indeks
- PASI, 1993. *Pedoman dasar melatih Atletik*. Jakarta : Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik
- Roji. 1988. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarat : PT Intan Pariwara
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Saafari MA. 2003. *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarata : Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Pendidikan
- Tamat dan Mirwan. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Yoyok B, dkk. 2005. *Pengembangan Media Pembelajaran Penjaskesorkes: Departemen Pendidikan Nasional Menengah, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan menengah, Direktorat Tenaga Kependidikan*
- Widya. Mochamad Djumidar A.2002. *Belajar Berlatih Gerak - Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : CV. Gramada Offset