

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT ANAK DALAM PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUR MELALUI MEDIA PERMAINAN TRADISIONAL
CINGKLING PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG.**

Skripsi oleh

KASAD

Nomor Induk Mahasiswa 56081006058

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT ANAK DALAM PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA PERMAINAN TRADISIONAL
CINGKLING PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG.**

Skripsi oleh

KASAD

Nomor Induk Mahasiswa 56081006058

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S.
796.432.07.
Kas
U
2012.



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT ANAK DALAM PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA PERMAINAN TRADISIONAL
CINGKLING PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 85 PALEMBANG**

Skripsi oleh

Nama KASAD

Nomor Induk Mahasiswa 56081006058

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

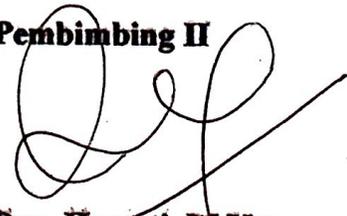
Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I


Drs. Djumadin Syaril, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Pembimbing II


Dra. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang


Dr. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 08 Juni 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd (.....)

2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes (.....)

3. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes (.....)

4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes (.....)

5. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes (.....)

Palembang, 25-6-2012
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ Rasa syukurku kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
- ❖ Ayanda Masta'al dan Ibunda kasbiah yang tercinta yang tak bosan – bosan memberikan dorongan, nasihat, semangat, dan do'a kepadaku
- ❖ Ayanda mertua Zainuddin.MD dan Ibunda mertua Nurjanah yang tercinta telah ikut mendokan diriku dalam menuntut karier
- ❖ Istriku Lilla Herlina tersayang dan ketiga anakku yang tercinta (Riska Andriansyah, Yudi Ariandi, Mia Anjelina) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku dalam kemajuan karierku dalam bekerja
- ❖ Kakak-kakakku serta adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spiritual.
- ❖ Teman-temanku yang telah memberiku olahraga dalam menyusun skripsi (Helda Fitriyanti, S.Ag, Herawati, S.Pd dan Darzila, S.Pd)
- ❖ Agamaku dan Alamamater yang kabanggakan.

Motto

- Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh yang lain dan hanya kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (Q.S Alam Nasyah ayat 6-8).
- One for all all and all for one (satu untuk semua dan semua untuk satu)

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 Drs.Djumadin Syafril,M.Pd dan Dra.Hartati,M,Kes. Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama 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 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan Terima Kasih juga ditujukan Kepada Drs. H. Iyakrus, M.Kes. Drs. Meirizal Usra, M.Kes. Drs. Syafaruddin, M.Kes. Anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Anna Maria,S.Pd.SD selaku Kepala Sekolah SD Negeri 85 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,disekolah Dasar Negeri 85 Palembang dan yang membaca skripsi ini

Palembang,

2012



KASAD

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Minat Anak Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Permainan Tradisional Cingkling Pada Siswa Kelas V SD Negeri 85 Palembang” Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah metode bermain tradisional cingkling atletik dapat membuat anak bergerak secara aktif, senang dan percaya diri sehingga dapat meningkatkan minat dan proses pembelajaran keterampilan gerakan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah penerapan metode bermain untuk anak SD dapat membuat anak bergerak aktif, senang dan percaya diri sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran atletik terutama lompat jauh di sekolah Dasar Negeri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan mengikuti prosedur penelitian berdasarkan pedoman Arikunto, 2011 yang mencakup kegiatan : perencanaan, tindakan, observasi, dan Refleksi (Evaluasi). Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus-subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 85 Palembang yang berjumlah 32 orang siswa. Penelitian ini dilakukan dua siklus, yaitu siklus pertama melompat sambil bermain cingkling dengan berpasangan, data yang dikumpulkan dari hasil observasi di lapangan dengan jenis data yaitu minat, partisipasi, kerjasama, dan mentaati peraturan, serta keterampilan gerakan lompat jauh dalam mengikuti proses pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok. siklus pertama peningkatan pembelajaran siswa belum mencapai kriteria yang telah ditentukan peneliti yaitu $\geq 75\%$, dan untuk minat baru mencapai 65,625% atau dengan skor rata-rata 6,9. keterampilan gerak 62,5%. siklus kedua atletik dengan bermain cingkling secara perorangan, proses pembelajaran meningkat secara signifikan : minat siswa mencapai hasil 84,375%, atau dengan skor rata-rata 7,5 dan keterampilan gerakan lompat jauh mencapai hasil 81,25% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran atletik yaitu 32 orang siswa maka dengan tercapainya standar kriteria yang peneliti tentukan maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

Keyword : Minat anak dalam lompat jauh perlu media PTC.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	vii

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Identifikasi Masalah	3
I.3 Batasan Masalah	3
I.4 Rumusan Masalah	3
I.5 Tujuan Penelitian	4
I.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Pengertian Lompat Jauh	5
II.2 Pengertian Minat.....	10
II.3 Pengertian Permainan Tradisional Cingkling	11
II.4 Pengertian Bermain	13
II.4.1 Jenis Permainan dan Manfaat Bermain	14
II.4.2 Modifikasi Pendekatan Bermain	15
II.5 Pengertian Pembelajaran.....	16
II.5.1 Ciri-ciri Pembelajaran.....	17
II.5.2 Unsur-unsur Pembelajaran.....	18
II.5.3 Model Pembelajaran.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

III.1 Jenis Penelitian	19
III.2 Tempat Penelitian.....	19
III.3 Rancangan Penelitian	19
III.4 Subjek Penelitian	26
III.5 Instrumen Minat dan Kemampuan Dalam Penilaian Lompat Jauh	26
III.6 Teknik Pengumpulan Data	29
III.7 Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

IV.1 Gambaran Selintas Tentang Setting.....	31
IV.2 Uraian Penelitian Secara Umum.....	31
IV.3 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
IV.4 Data Hasil Penelitian Dan Pembahasan Secara Khusus	32
IV.5 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Secara Umum	37
IV.5.1 Tes Awal (Data Awal)	37
IV.5.2 Siklus Pertama.....	40
IV.5.3 Siklus Kedua.....	42
IV.6 Refleksi	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan.....	47
V.2 Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA	xii
-----------------------------	------------

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

1. II.1 Gerakan Awalan	6
2. II.2 Tolakan Kaki	8
3. II.3 Gerakan Melayang di Udara	9
4. II.4 Gerakan Mendarat	10
5. II.5 Permainan Tradisional Cingkling	11
6. III.1 Gambar Desain Penelitian	20
7. III.2 Gambar Bermain Cingkling	21

DAFTAR TABEL

1. III.1 Contoh Format Lembaran Pengamatan dan Pedoman Penilaian Minat Siswa	22
2. III.2 Contoh Format Lembaran Penilaian Keterampilan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	23
3. III.3 Norma Penilaian Lompat Jauh.....	27
4. IV.4 Nilai Minat siswa.....	35
5. IV.5 Tes Awal, Siklus I, Siklus II.....	36
6. IV.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Keberhasilan Data Awal Minat Siswa	38
7. IV.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Keberhasilan Data Keterampilan Gerak	39
8. IV.8 Distribusi Frekuensi Keberhasilan Minat Siswa Pada Siklus Pertama.....	41
9. IV.8 Distribusi Frekuensi Keberhasilan Keterampilan Gerakan Pertama.....	42
10. IV.8 Distribusi Frekuensi Keberhasilan Minat Siswa Pada Siklus Kedua.....	43
11. IV.8 Distribusi Frekuensi Keberhasilan Keterampilan Gerakan Kedua.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Pelaksanaan Siklus Pertama
2. Lembar Hasil Pengamatan Siklus Pertama
3. Rencana Pelaksanaan Siklus Kedua
4. Hasil Pengamatan Siklus Kedua
5. Alat Penilaian Kemampuan Guru (APKG I)
6. Alat Penilaian Kemampuan Guru (APKG II)
7. Foto Penelitian
8. Usul Judul
9. Surat Keputusan Pembimbing
10. Surat Izin Penelitian dari Falkultas
11. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota Palembang
12. SK Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah
13. Kartu Bimbingan Skripsi
14. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani yang terencana guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani dan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental guna terbentuknya kecerdasan, watak dan sikap yang dewasa dalam diri seseorang.(Kosasih,1992:2) kegiatan pendidikan jasmani disekolah berfungsi sebagai alat pendidikan ,dengan demikian pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang wajib dipelajari diseluruh jenjang pendidikan dasar dan menengah

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap biasa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya .Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target - target tujuan pembelajarannya.

Pembelajaran Lompat jauh di SD.Negeri 85 Palembang, kondisi nyata di sekolah, media lompat jauh hanya 1 buah bak lompat jauh, sementara rata rata siswa di SD.Negeri 85 berjumlah 30 – 32 orang, jadi komparasi antara jumlah bak lompat

jauh dalam jumlah siswa adalah 1: 30 – 32 putra /putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lompat jauh menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal. Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan bak lompat jauh sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru.

Melihat permasalahan yang telah diuraikan pada pendahuluan, maka satu pemikiran yang muncul bahwa perlu adanya sebuah media alternative modifikatif untuk mengganti bak lompat jauh, media alternative yang dimaksud yaitu modifikasi sarana lompat jauh mewakili karakteristik anak melalui lompat jauh yang mudah dilaksanakan dalam proses pembelajaran atletik.

Dari beberapa kriteria media alternative modifikatif untuk mengganti bak lompat jauh tersebut nampaknya permainan tradisional Cingkling bisa dijadikan media alternative modifikatif untuk mengganti bak lompat jauh.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini **“Upaya Meningkatkan Minat Anak Dalam Pembelajaran**

Lompat Jauh Melalui Media Permainan Tradisional Cingkling Pada Siswa Kelas V SD Negeri 85 Palembang.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian antara lain :

- 1). Masih banyak siswa yang belum menguasai lompat jauh gaya jongkok
- 2). Sarana Prasarana lompat jauh di SD Negeri 85 belum memenuhi persyaratan
- 3). Guru kurang menguasai model pembelajaran lompat melalui permainan tradisional

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya mengenai permainan “**Tradisional Cingkling** “

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan pada pendahuluan diatas, maka rumusan Penelitian yang telah diajukan adalah: **Apakah media permainan tradisional cingkling dapat meningkatkan minat anak dalam pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 85 Palembang ?**

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui sejauh mana media atau bermain tradisional cingkring dapat meningkatkan minat anak dalam pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 85 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1) Bagi siswa, siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran lompat jauh
- 2) Bagi guru, selain menanbah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi juga membuat pengajaran lompat jauh menjadi lebih efektif
- 3) Bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, bisa mencoba media permainan tradisional cingkring dalam pembelajaran lompat jauh, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainya dalam cabang penjas lainya.
- 4) Bagi sekolah, adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.



DAFTAR PUSTAKA

- Ateng. 2003. *Pembelajaran Bermain Anak*. Jakarta
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta, Akademika Pressindo C.V.
- J.M. Ballesteros. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta : Program Pendidikan dan Sistem sertifikasi pelatih Atletik PASI.
- Jarver. Jess. 1982. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung Pionir.
- Jurnal IPTEK Olahraga. Jakarta Ballesteros. 1979. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*, diterjemahkan untuk PASI. Bandung. PT. Enka Parahiyangan.
- Dadan Heryana, Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Jakarta : Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kusuma, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Indeks.
- Roji. 1998. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Intan Pariwara.
- Slamento. 2010. *Belajar Menjadi Guru Inspirasi & Disenangi Siswa*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Sucipto, Toto, dkk. 2003. *Kebudayaan Masyarakat Lampung di Kabupaten Lampung Timur*. Bandung : Balai Kajian Sejarah dan Tradisional Bandung.
- Sukadi. 2006. *Guru Powerful Guru Masa Depan*. Bandung : kolbu.
- Suyadi. 2011. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : DIVA Press.
- Tamat dan Mirwan. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Tamsit Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Widya. Mochamad Djumidar A. 2002. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : CV. Gramada Offset.
- Yoyok B, dkk. 2005. *Pengembangan Madia Pembelajaran Penjaskesorkes*. Departemen Pendidikan Nasional Menengah, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Tenaga Kependidikan.