

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
DENGAN MODEL PERMAINAN CAK INGKLING PADA SISWA
KELAS IV SDN 15 SEMBAWA KABUPATEN BANYUASIN**

Skripsi oleh :

KABUL PRIYANTO

Nomor Induk Mahasiswa : 06107406020

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2014

S
796.432 07
Kab
4
2014

R.5340/5357

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
DENGAN MODEL PERMAINAN CAK INGKLING PADA SISWA
KELAS IV SDN 15 SEMBAWA KABUPATEN BANYUASIN**

Skripsi oleh :

KABUL PRIYANTO

Nomor Induk Mahasiswa : 06107406020

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

2014

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
DENGAN MODEL PERMAINAN CAK INKLING PADA SISWA
KELAS IV SDN 15 SEMBAWA KABUPATEN BANYUASIN**

Skripsi oleh :

KABUL PRIYANTO

Nomor Induk Mahasiswa : 06107406020

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Dosen Pembimbing I



Dr. Iyaktus, M.Kes

NIP.196208121987021002

Dosen Pembimbing II



Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021003

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Palembang



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 11 Juli 2014

TIM PENGUJI

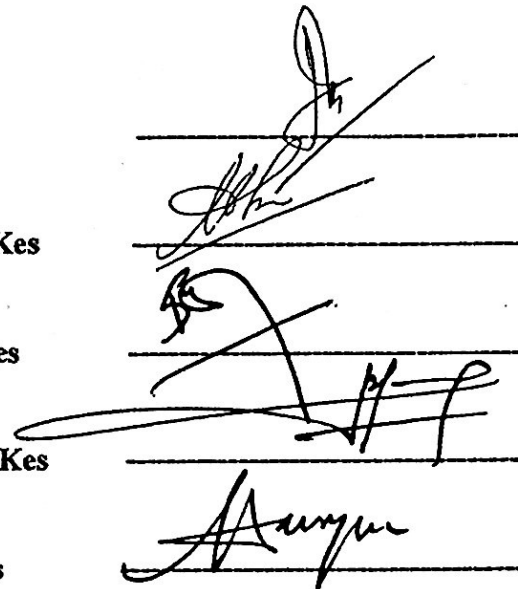
Ketua : Dr.Iyakrus,M.Kes

Sekretaris : Dr.Meirizal Usra,M.Kes

Anggota : Dr.Syafaruddin,M.Kes

Anggota : Drs.Syamsuramel,M.Kes

Anggota : Dra.Marsiyem,M.Kes



The image shows five horizontal lines, each with a handwritten signature written over it. The signatures are in black ink and appear to be cursive or semi-cursive. The first signature is the most prominent, followed by the others in descending order of size and complexity.

Palembang, 18 Juli 2014

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Waluyo', written over a horizontal line.

Drs.Waluyo,M.Pd

NIP.195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kabul Priyanto
NIM : 06107406020
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN MODEL PERMAINAN CAK INKLING PADA SISWA KELAS IV SDN 15 SEMBAWA KABUPATEN BANYUASIN “ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 2014

Yang Membuat Pernyataan,




Kabul Priyanto

NIM.06107406020

Ucapan Terima kasih

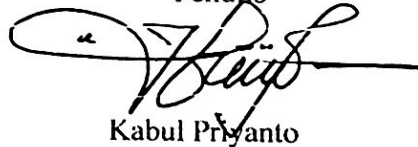
Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan Ridho nya penulis menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) Pada program studi pendidikan strata I (S1) jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ,Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis ucapkan terima kasih kepada : Bapak Drs.Waluyo M.Pd,bapak Dr.Iyakrus,M.Kes,bapak Dr.Meirizal Usra,M.Kes sebagai pembimbing terima kasih atas bimbingannya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof Drs.Tatang Suhery,M.A PhD,Dekan FKIP UNSRI dan Bapak Drs.Waluyo M.Pd selaku Ketua Program studi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Dinas Kabupaten Banyuasin yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang studi Penjaskes di Sekolah Dasar dan Pengembangan Ilmu pengetahuan.

Penulis



Kabul Priyanto

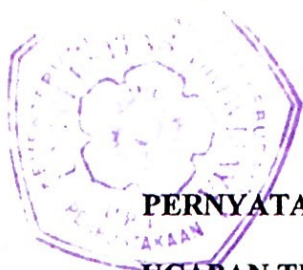
NIM.06107406020

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

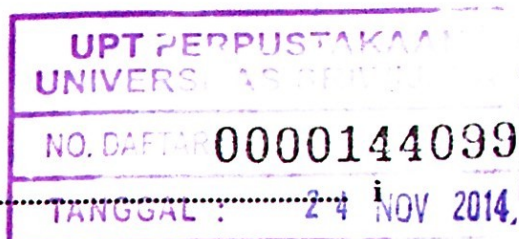
- Istri ku Nurhayati dan anak-anakku : Dwi Aditya, Addinniah Azzahra dan putra ku tertua A. Regy Abriansyah yang selalu memberikan semangat dan doa untuk menyelesaikan kuliah ini.
- Bapak ku tercinta Almarhum Rachmat dan ibundaku tercinta Maryani terima kasih atas do'anya dan harapan mu anakmu dapat berhasil.
- Seluruh keluarga besar dan sahabat yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan perhatian .
- Bapak dan ibu Dosen Kualifikasi Penjaskes 2010 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas ilmu yang diberikan kepada ku.
- Kepala sekolah dan rekan-rekan guru SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan kuliah dan memberikan semangat kepada ku.
- Bapak Sudiyo mantan Pengawas Sekolah Dasar kecamatan Sembawa yang telah memotivasi saya untuk kuliah.

MOTTO :

- Satu untuk semua, Semua untuk satu
- Hidup ini adalah perjuangan, perjuangan tanpa pengorbanan adalah sia-sia.
- Memiliki sedikit pengetahuan namun di pergunakan untuk berkarya lebih berarti.



DAFTAR ISI



PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	I
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	5
2.1 Pengertian Pembelajaran	5
2.2 Pengertian Atletik	5
2.3 Lompat Jauh Gaya Jongkok	6
2.3.1 Awalan	6
2.3.2 Tumpuan	7
2.3.3 Gerakan Melayang	8

2.3.4	Pendaratan	9
2.3.5	Model Permainan Cak Ingkling	10
2.4	Kerangka Berfikir	11
BAB III METODE PENELITIAN		13
3.1	Jenis Penelitian	13
3.2	Lokasi Penelitian	13
3.3	Subjek Penelitian	13
3.4	Prosedur Penelitian	14
3.5	Kegiatan Siklus I	15
3.5.1	Tahap Perencanaan	15
3.5.2	Tahap Tindakan	15
3.5.3	Tahap Pengamatan	16
3.5.4	Tahap Refleksi	17
3.6	Kegiatan Siklus II	17
3.6.1	Tahap Perencanaan	17
3.6.2	Tahap Tindakan	18
3.6.3	Tahap Pengamatan	19
3.6.4	Tahap Refleksi	19
3.7	Teknik Pengumpulan Data	20
3.8	Teknik Analisa Data	20
3.8.2	Data dan Cara Pengambilannya	21
3.8.3	Cara Pengambilan Data	21

3.9 Cara Pengolahan Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.2 Siklus I	31
4.1.2.1~Persiapan	31
4.1.2.2 Pelaksanaan	31
4.1.2.3 Observasi	38
4.1.2.4 Refleksi	41
4.1.3 Siklus II	42
4.1.3.1 Persiapan	43
4.1.3.2 Pelaksanaan	43
4.1.3.3 Observasi	49
4.1.3.4 Refleksi	53
4.2 Pembahasan	53
4.2.1 Pembahasan Data Psikomotor	53
4.2.2 Pembahasan Data Afektif (observasi)	54
BAB V KESIMPULAN DATA SARAN	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

1. Instrumen Tes Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	22
2. Kriteria Penilaian Pembelajaran Lompat Jauh gaya jongkok Psikomotor	25
3. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek psikomotor prasiklus	
Data awal	26
4. Rekapitulasi nilai-nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek	
Psikomotor Data awal	28
5. Nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tes awal	28
6. Rekapitulasi nilai belajar lompat jauh gaya jongkok pada penilaian tes awal	30
7. Nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok aspek psikomotor pada siklus I.....	33
8. Rekapitulasi nilai hasil belajar lompat jauh aspek psikomotor pada siklus I	35
9. Nilai hasil belajar lompat jauh siklus I	35
10.Rekapitulasi nilai hasil belajar lompat jauh melalui model permainan	
Cak ingkling	37
11.Observasi aktivitas belajar siswa pada siklus I	38
12.Nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah melakukan permainan	
Cak ingkling pada aspek psikomotor pada siklus II.....	44
13.Rekapitulasi nilai hasil belajar lompat jauh aspek psikomotor pada siklus I	46
14.Nilai hasil belajar lompat jauh siklus II	47
15.Rekapitulasi nilai hasil belajar lompat jauh melalui model permainan	
Cak ingkling siklus II	49
16.Observasi aktifitas belajar siswa pada siklus II	50

DAFTAR GAMBAR

1.Sikap awalan lompat jauh	7
2.Sikap tumpuan lompat jauh	7
3.Sikap melayang di udara	8
4.Sikap mendarat dalam lompat jauh	9

DAFTAR LAMPIRAN

1. Biodata Penulis.
2. Foto Pelaksanaan Pelaksanaan Penelitian.
3. Usul Judul Skripsi.
4. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.
5. Surat Rekomendasi Penelitian dari Fakultas.
6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Banyuasin.
7. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah SDN 15 Sembawa.
8. Kartu Bimbingan Skripsi.
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin melalui model permainan cak ingkling. Penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan dalam 2 siklus, yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas IV yang berjumlah 40 orang siswa. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan observasi, tes evaluasi prasiklus, dan diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa sebanyak 18 orang atau 45%. Pelaksanaan siklus I diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa sebanyak 28 atau 70%. Pelaksanaan siklus II diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa sebanyak 38 atau 95%, demikian pula dengan data observasi aktif sebanyak 38 orang atau 95%. Akhirnya kesimpulan yang diperoleh adalah model permainan Cak ingkling sangat cocok diterapkan pada pembelajaran olahraga khususnya lompat jauh oleh sebab itu perlu terus dikembangkan model-model permainan yang lain untuk setiap materi olahraga terutama olahraga Atletik yang berguna untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan disesuaikan dengan materi yang disampaikan sehingga dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak menjenuhkan siswa dalam belajar.

Kata kunci : *lompat jauh, model permainan cak ingkling.*

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, menurut Gyulai dalam Sukirno (2010:1), yang membuat cabangnya istimewa yaitu; lebih dari lima puluh juta masyarakat dunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memiliki lebih dari seratus ribu klub atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi, hal ini belum termasuk klub-klub yang berkaitan dengan kesegaran jasmani. Untuk itu cabang olahraga atletik mendapatkan keistimewaan sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga. Dimana gerakan-gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap hampir semua gerakan terdapat di dalam kehidupan kita sehari-hari seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Adapun nomor-nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik sangatlah lengkap, dimulai dari nomor lari jarak pendek (sprint), menengah (middle distance), jarak jauh (long distance), dan marathon dengan jarak 42,195 Km. Untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah dan masih banyak lagi nomor cabang lainnya seperti nomor lempar (Sukirno, 2012:1).

Salah satu materi pendidikan jasmani yang terdapat pada silabus adalah olahraga Atletik, khususnya materi lompat jauh. Lompat jauh adalah bagian dari cabang olahraga Atletik yaitu pada khususnya olahraga lompat jauh. Pada umumnya siswa lebih senang diberikan materi olahraga permainan, seperti permainan sepak bola, permainan bola voli dan permainan bola kasti, karena dalam materi permainan tersebut dilakukan oleh banyak orang, sehingga anak-anak lebih semangat dalam melakukannya. Dalam hal ini motivasi guru sangat berperan bagi siswa karena kegiatan yang sudah dirasa tidak menarik untuk dilakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh adalah kegiatan yang monoton dan melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang apalagi dilakukan oleh adalah anak-anak sekolah dasar, sehingga dibutuhkan motivasi dan kreatifitas guru

penjaskes itu sendiri. Bertolak pada hal tersebut peneliti akan mencoba menggunakan model permainan Cak ingkling yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh. Karena dengan permainan ini siswa merasa lebih senang dalam melakukannya tanpa dirasa siswa telah melakukan suatu jenis lompatan yang tujuannya sama dalam lompat jauh yaitu melompat yang sejauh-jauhnya. Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada pembenahan terhadap proses pembelajaran yaitu dengan diadakan remedial/perbaikan. Proses pembelajaran diharapkan untuk meningkatkan nilai hasil belajar siswa perlu pemberian motivasi terhadap siswa.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh semua peserta didik terutama anak-anak Sekolah dasar. Menurut Sukirno (2010:11) kegiatan bermain yang tertata dengan baik memiliki manfaat yang besar Bagi perkembangan peserta didik. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk peserta didik. Untuk memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan memberikan dorongan semangat saja tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru didalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi sendiri dan kreatif dalam memberikan pelajaran olahraga terutama lompat jauh yang semula tidak disukai siswa menjadi mau dan senang dalam melakukannya sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagai mana yang diharapkan.

Bertolak dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mengadakan Penelitian tindakan kelas yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Pembelajaran lompat jauh dengan Model Permainan Cak Ingkling pada siswa kelas.IV SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin “

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diperoleh masalah sebagai berikut :

1. Motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh di SDN 15 Sembawa masih rendah.
2. Masih kurangnya model permainan yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran Penjasorkes.
3. Pemahaman gerak dasar terhadap lompat jauh masih kurang.
4. Pembelajaran langsung beroreintasi pada pembelajaran tehnik dan kurang variasi.
5. Minat siswa terhadap pelajaran lompat jauh masih rendah.
6. Faktor psikologis yang meliputi kepercayaan diri dan keberanian siswa masih kurang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas maka peneliti perlu memberikan batasan atau memfokuskan masalah yaitu “Bagaimana meningkatkan Pembelajaran Lompat jauh Melalui Model Permainan Cak Ingkling Pada Siswa Kelas IV SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin ?”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas maka rumusan masalahnya sebagai berikut “ Seberapa besar melalui model permainan Cak Ingkling dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin.?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan model permainan Cak ingkling ada peningkatan atau tidak dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini,yaitu :

1. Bagi siswa : diharapkan mampu melakukan lompat jauh dengan baik dan lebih menyenangi pelajaran olahraga khususnya siswa kelas IV SDN 15 Sembawa Kabupaten Banyuasin.
2. Bagi Guru : Selain menambah pengalaman dalam penggunaan model pembelajaran lompat jauh juga menambah kreatifitas guru dalam mengajar terutama pada pelajaran lompat jauh.
3. Bagi Sekolah: Penelitian ini dapat meningkatkan kualitas Pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar bagi siswa dalam hal lompat jauh.Penelitian ini juga memberikan sebuah pendekatan pembelajaran lompat jauh di SDN15 Sembawa Kabupaten Banyuasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Trianto,2012,*Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*, Jakarta.
- Martanis Yamin,M.Pd,2009,*Paradigma Pembelajaran*,Jakarta.
- Sukirno,2010,*Atletik.I*,Palembang, Universitas Sriwijaya
- Sukirno,2012,*Dasar-dasar Atletik dan latihan Fisik*,Palembang,Universitas Sriwijaya.
- Muhajir,Bandung ,2003,*Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*,untuk Kelas.I SMP,Yudhistira.
- Roji,Jakarta,2009,*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*,untuk SMP kelas.VII, Erlangga.