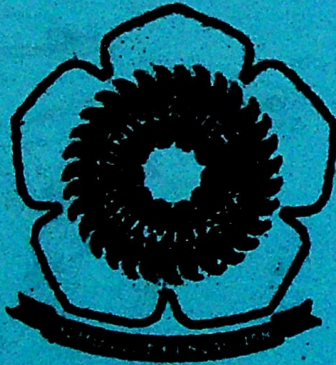


**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK LOMPAT JAUH MELALUI LARI  
RINTANG PADA PEMBELAJARAN PENJASKES KELAS V A SD  
NEGERI 221 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Nama : Agus Sri Suryana**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806028**  
**Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

S  
796.432.07  
Agus  
4  
2012.

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK LOMPAT JAUH MELALUI LARI  
RINTANG PADA PEMBELAJARAN PENJASKES KELAS V A SD  
NEGERI 221 PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Nama : Agus Sri Suryana**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806028**  
**Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK LOMPAT JAUH MELALUI LARI RINTANGAN PADA PEMBELAJARAN PENJASKES KELAS VA SD NEGERI 221 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

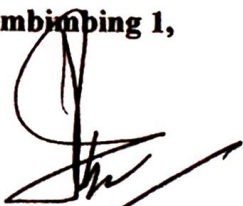
**AGUS SRI SURYANA**

Nomor Induk Mahasiswa 06097806028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



**Drs. Iyakrus, M.Kes**

**NIP. 196208121987021002**

**Pembimbing 2,**



**Drs. Syafarudin, M.Kes**

**NIP. 195909051987031009**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

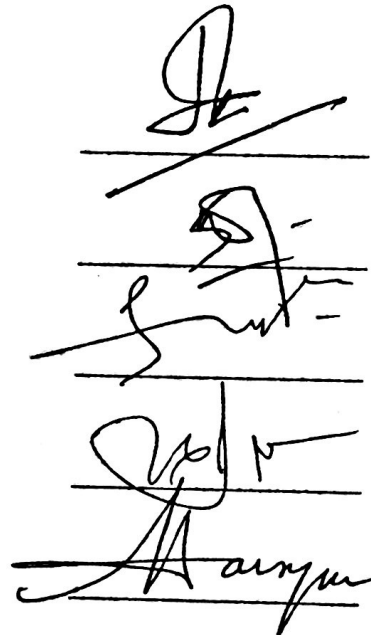
**NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 25 April 2012

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. H. Iyakrus, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes
3. Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang. 11 - 5 - 2012  
Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 19560124 198403 1 001

### **Kupersembahkan kepada :**

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Suamiku dan anakku yang tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

### *Motto*

- ❖ *Berbuatlah kebajikan dimasyarakat banyak jangan sekali-kali meminta pamrih*
- ❖ *Satu untuk semua semua untuk satu*

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. H. Iyakrus, M.Kes dan Drs. Syafarudin, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Sy Muherman, Drs. Giartama, M.Pd dan Dra. Marsiyem, M.Kes anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

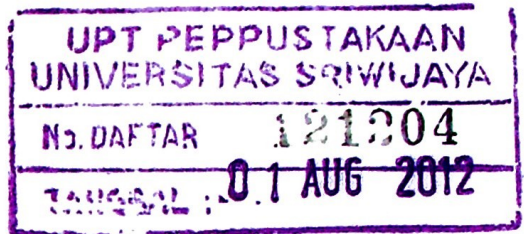
Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Nyimas Ermina, S.Pd Kepala SD Negeri 221 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 221 Palembang.

Palembang, 2012



Agus Sri Suryana



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
ABSTRAK .....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pembelajaran pendidikan jasmani	
2.1.1 Pengertian pembelajaran .....	4
2.1.2 Ciri-ciri pembelajaran.....	4
2.1.3 Unsur-unsur pembelajaran .....	4
2.1.4 Macam-macam model pembelajaran.....	5
2.1.5 Pengertian pendidikan jasmani.....	5
2.2 Pengertian lompat jauh	
2.2.1 Tehnik dasar lompat jauh .....	6
2.2.2 Pengertian lompat jauh melalui lari rintangan .....	8
2.2.3 Kerangka berpikir.....	9

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Setting penelitian dan subjek penelitian	
3.1.1 Subjek Penelitian.....	10
3.1.2 Jenis Penelitian.....	10
3.1.3 Rancangan penelitian.....	10
3.1.4 Prosedur penelitian.....	11
3.2.1 Proses pelaksanaan penelitian.....	12
3.2.2 Tehnik pengumpulan data.....	12
3.2.3 Tehnik analisa data.....	12
3.3 Rencana tindakan penelitian.....	14

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian	
4.1.1 Gambaran lokasi penelitian.....	20
4.1.2 Data awal.....	20
4.1.3 Data hasil penelitian.....	21
4.1.3.1 Siklus satu.....	21
4.1.3.2 Refleksi siklus satu.....	22
4.1.4.1 Siklus dua.....	22
4.1.4.2 Refleksi siklus dua.....	23
4.2 Pembahasan.....	23
4.2.1 Pembahasan siklus satu.....	23
4.2.1.1 Peningkatan lompat jauh.....	23
4.2.2 Pembahasan siklus dua.....	23
4.2.2.1 Peningkatan lompat jauh.....	23

### BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	25
5.2 Saran.....	25



DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## ABSTRAK

Penelitian ini dengan judul Upaya meningkatkan tehnik lompat jauh melalui lari rintangan pada pembelajaran penjaskes siswa kelas V A SD Negeri 221 Palembang.

Permasalahan dalam penelitian siswa kelas V SD Negeri 221 Palembang tidak dapat melakukan lompat jauh.

Metode yang dipakai penelitian tindakan kelas melalui lari rintangan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V A SD Negeri 221 Palembang. Penelitian berlangsung dari bulan Februari sampai bulan Maret 2012 di SD Negeri 221 Palembang. yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V berjumlah 30 siswa. Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi hasil tes belajar lompat jauh . data awal lompat jauh diperoleh bahwa siswa yang memenuhi kreteria 3 siswa dari 30 siswa baik 10%, 6 siswa sedang 20%, 21 siswa kurang 70%. siklus I peneliti melakukan tes terdapat 5 siswa dari 30 siswa baik 16,7%, 20 siswa sedang 66.7%, 5 siswa kurang 16,7%. siklus II ini cukup banyak yaitu pada kreteria baik 26 siswa 86.5%, sedang 2 siswa 6.7%, kurang 2 siswa 6.7%,

Simpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lari rintangan dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa kelas V A SD Negeri 221 Palembang.

**Kata Kunci** : *Atletik, menggunakan lari rintangan, Penelitian Tindakan Kelas (Action Research), Lompat jauh*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

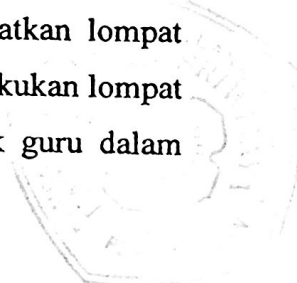
Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran sudah termasuk dalam kurikulum Sekolah Dasar di dalam mengajar siswa mau melakukan gerakan, sebagaimana pernyataan yang diungkapkan Mirman (2004:124) bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional”. Demikian halnya Samsudin (2008:35) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional”

Karena pentingnya pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, diperlukan perencanaan pelaksanaan dan waktu yang tepat, sehingga pelajaran pada pendidikan jasmani dapat berguna dan berdaya guna. Banyak guru pendidikan jasmani dan kesehatan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak tepat dengan tujuan dan proses pembelajaran membosankan bagi anak, apalagi dengan metode yang tidak menyenangkan bagi anak didik. Peningkatan kualitas Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) khususnya mengenai olahraga pada jenjang pendidikan dasar perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkelanjutan. Untuk itu kemampuan profesional guru/pelatih olahraga dalam mengelola, membina dan mengembangkan kegiatan olahraga sangat diperlukan dalam mendukung keberhasilan anak didik untuk meningkatkan prestasi olahraga di masa depan. Kutipan dari modul Depdiknas, (1999 : 5)

Pendapat tersebut dapat mengantarkan kita kepada sebuah pemikiran bahwa secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan (game), dan berolahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan. Peranan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna pengembangan ketrampilan motorik, kognitif, dan afektif. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak yang ia pelajari baik itu dari pendidik, dari teman atau dari penemuan oleh dirinya sendiri. Pendidikan jasmani yang bertujuan membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar, seperti : berjalan, berlari, melompat dan melempar, oleh sebab itu kemudian cabang atletik dikatakan induk dari semua cabang olahraga PASI (1993:10).

Salah satu dari nomor dalam cabang atletik adalah lompat jauh, yang nomor tersebut sarat dengan teknik, dari teknik awalan, tumpuan, tolakan kaki, sikap badan di udara, dan sikap badan pada saat pendaratan yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat jauh agar prestasi maksimal dapat tercapai. Dan terdapat 3 macam gaya pada lompat jauh yaitu, 1) gaya jongkok, 2) gaya gantung, 3) gaya jalan diudara. Di samping unsur teknik di atas ada unsur lain yang tidak kalah pentingnya, untuk menunjang prestasi lompat jauh, yaitu unsur kecepatan dan kekuatan, baik ketika melaku awalan maupun ketika menumpu dari papan tumpuan.

Dengan langsung di berikannya pembelajaran lompat jauh yang dilakukan sedikit tersendat ” Dimana gurunya kurang sempurna memberikan contoh, dan siswanya takut untuk melakukan lompat jauh” karena merasa tidak bisa saat melakukan menumpukan kaki di papan tumpuan, sampai akhirnya SD Negeri 221 Palembang memberikan pembelajaran lari rintangan untuk meningkatkan lompat jauh, maka timbul kesenangan yang terpancar dari siswanya untuk melakukan lompat jauh, dari dahulunya merasa takut akhirnya merasa senang termasuk guru dalam mengajar tidaklah canggung-canggung lagi untuk memperagakannya.



Pembelajaran lompat jauh siswanya sedikit mendapat hambatan dalam melakukannya, gerakan yang dilakukan tidak sempurna dan kurang maksimal. Karena dalam gerakan lompat jauh tersebut banyak memerlukan kemampuan diantaranya seperti kecepatan lari, kekuatan kaki dan keseimbangan. Disamping itu, seorang guru harus mencari sistem pembelajaran yang cocok dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswanya serta pembelajaran tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan. Bagaimana siswa bisa melakukan gerakan yang tersebut tanpa mereka tidak merasa terbebani dan merasa takut. Kutipan dari Harsono, (1992:130).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas V A SD Negeri 221 Palembang saat proses pembelajaran lompat jauh terdapat beberapa siswa yang dapat melakukan lompat jauh dengan maksimal terlihat dari data awal 3 siswa baik atau 10%, 6 siswa sedang atau 20%, 21 siswa belum dapat melakukan gerakan lompat jauh yang baik atau 70%, namun masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya kecepatan lari awalan dan tumpuannya yang belum optimal. Belum diketahui apakah hasil lompat jauh beberapa siswa tersebut ada kaitannya dengan kemampuannya dalam melakukan lari rintangan, oleh karena itu untuk mengetahui hal tersebut peneliti berkeinginan menelusuri lebih dalam dan mendiskripsikan tulisan ini dengan judul Upaya meningkatkan tehnik lompat jauh melalui lari rintangan pada pembelajaran penjaskes siswa kelas V A SD Negeri 221 Palembang.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka muncul beberapa pertanyaan masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Takut melakukan lompat jauh
2. Kurang menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok
3. Lompat jauh kurang menyenangkan.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya komponen yang dapat mempengaruhi keberhasilan gerakan lompat, maka peneliti akan membatasi pada permasalahan yang lebih terarah pada pelajaran yang digunakan yaitu lari rintangan dan lompat jauh sebagai rintangan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah melalui lari rintangan dapat peningkatan gerakan lompat jauh SD Negeri 221 Palembang.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan cara peningkatan lari rintangan terhadap gerakan lompat jauh.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat dipetik dari hasil penelitian ini adalah :

- 1.6.1 Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan dan keterampilan tentang pelajaran lari rintangan dalam usaha meningkatkan lompat jauh.
- 1.6.2 Bagi guru, untuk menambah wawasan dan pengetahuan sehingga menjadi acuan dan pedoman dalam melatih siswa dalam nomor lompat jauh melalui pelajaran lari rintangan.
- 1.6.3 Bagi peneliti, sebagai pengalaman dalam melatih atletik terutama pada nomor lompat jauh dengan materi lari rintangan untuk meningkatkan gerakan lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati.2002.*Evaluasi pembelajaran*.Jakarta
- Hadi.2005. *Prosedur Metode Penelitian*. Jakarta. Universitas Indonesia
- Lutan.2005. *Asas-asas pendidikan jasmani pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta. DEPDIKNAS.
- Muhadi. 1991. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Mirman.2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Depdikbud
- M, Djumid Widya. 2002. *Pendidikan jasmani dan kesehatan* . Jakarta. Raja Wali Sport
- Mukholik. 2006. *Dasar dasar atletik*. Jakarta. Erlangga
- Muhajir. 2006. *Pendidikan jamani* . Jakarta. Erlangga
- Oemar Hamalik. 1995. *Proses belajar mengajar*. Jakarta. Bumi Aksara
- PASI.1993.*Penataran atleti dasar*. Jakarta. RDC
- Samsudin. 2008. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Remika cipta.
- Suyono. 1993. *Pendidikan atletik*. Jakarta. PASI
- Soegito.1993. *Pendidikan atletik*. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2001. *Prosedur penelitian*. Jakarta
- Tamat. 2004. *Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. DEPDIKBUD.
- Totok Sumaryanto. 2007. *Prosedur penelitian*. Semarang. UNNES PRES