

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT GELANG PADA  
SISWA KELAS IV SD NEGERI 61 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Nama : Musarota**  
**NIM : 06097406007**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRJWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

23775 / 24326

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT GELANG PADA  
SISWA KELAS IV SD NEGERI 61 PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**Nama : Musarota**  
**NIM : 06097406007**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



↳  
371 307  
Mus  
4  
2013

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT GELANG PADA  
SISWA KELAS IV SD NEGERI 61 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**MUSAROTA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406007**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

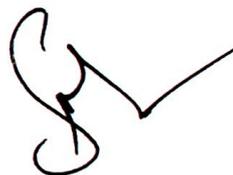
**Mengesahkan,**

**Pembimbing I**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**  
**NIP. 196105281987021003**

**Pembimbing II**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

**Mengetahui,  
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 12 Oktober 2013

Tim Penguji

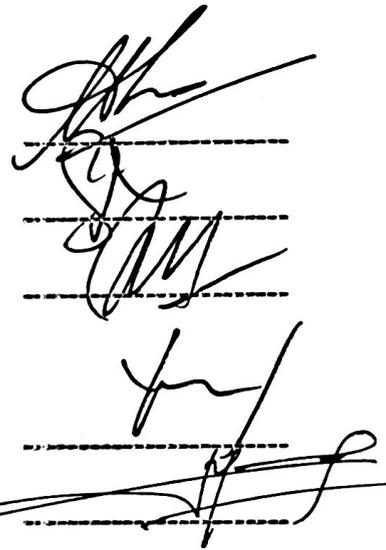
1.Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

2.Anggota : Dr. Sukirno

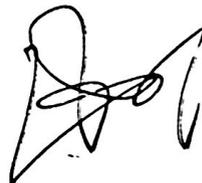
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

4.Anggota : Prof. Dr. Fauziah Nuraini K, Sp.Rm  
M.Ph

5. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes



Palembang, 21 Oktober 2013  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001

**Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ **Ayah dan Ibu Yang Tersayang dan tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, Doa dan restunya selagi saya kuliah S1**
- ❖ **Istriku dan anakku yang tercinta Yang merupakan Sumber spirit dan inspirasiku**
- ❖ **Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual**
- ❖ **Teman-temanku yang selalu bersama-sama baik suka maupun duka**
- ❖ **Almamater yang kubanggakan Universitas Sriwijaya**

### **Motto**

- 1. Satu Untuk Semua, Semua untuk Satu**
- 2. Pengalaman merupakan guru yang berharga**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan junjungan Nabi Besar Muhammad SAW atas rahmat karunianya-Nyalah sripsi ini berjudul: “UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT GELANG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 61 PALEMBANG”, dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

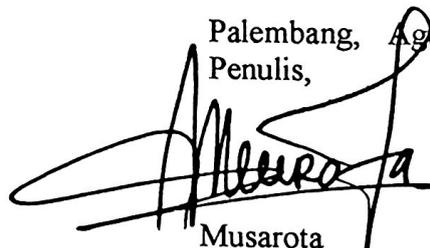
Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku pembimbing I dan Dr. Sukirno. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Badia Perizade, M.B.A Rektor Unsri, Sofendi, M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno Ketua Pelaksana Kelas Palembang dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fauziah, S.PD 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, Agustus 2013

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Musarota', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat cursive.

Musarota

## PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Musarota  
NIM : 06097406007  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT GELANG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 61 PALEMBANG “ 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 kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,  
Yang Membuat Pernyataan,



Musarota

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh .....	6
2.2 Hakikat Permainan Lompat Gelang .....	11
2.3 Kerangka Berfikir .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
3.1 Metode Penelitian .....	14
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.3 Subjek Masalah .....	15
3.4 Desain Penelitian.....	15
3.4.1 Siklus I .....	16
3.4.2 Siklus II .....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.6 Cara Analisa Data .....	22

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Lokasi Penelitian .....	24
4.1.2 Hasil Penelitian .....	24
4.2 Pembahasan .....	27
4.2.1 Pembahasan Siklus I .....	27
4.2.2 Pembahasan Siklus II .....	29
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>31</b>
5.1 Kesimpulan .....	31
5.2 Saran .....	32
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>33</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	 <b>34</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1 Data Awal.....	24
2 Distribusi Frekuensi Siklus Pertama.....	26
3 Distribusi Frekuensi Siklus Kedua .....	27

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Gambar Arena Lompat Jauh.....	7
2. Tahap Awalan.....	9
3. Tahap Tolakan.....	9
4. Tahap Melayang.....	10
5. Tahap Pendaratan.....	11

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis .....	34
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	35
3. Usul Judul Skripsi .....	45
3. SK Pembimbing .....	46
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	47
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Dinas Pendidikan .....	48
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD .....	49
7. Kartu Bimbingan Skripsi .....	50

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Memperbaiki Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Gelang Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 61 Palembang. Yang dilakukan pada tanggal 2 Juni 2013 s.d 17 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan lompat gelang dapat memperbaiki teknik lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 61 Palembang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah teknik lompat jauh yang belum benar. 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 V SD Negeri 61 Palembang yang berjumlah 35 orang. Data awal tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh terdapat 6 siswa dari 35 siswa yang baik atau 17,14 %, 9 siswa yang sedang atau 42,85 %, dan 20 yang kurang atau 57,15 %. Ketuntasan siswa dalam melakukan lompat jauh 15 siswa tuntas atau 40 %, dan 20 orang siswa yang tidak tuntas atau 60 %. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan permainan lompat gelang secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh terdapat 11 siswa dari 25 siswa yang baik atau 32 %, 16 siswa yang sedang atau 45 %, dan 8 yang kurang atau 23 %. Ketuntasan siswa dalam melakukan lompat jauh 27 siswa tuntas atau 77 %, dan 8 orang siswa yang tidak tuntas atau 23 %. yaitu Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya teknik lompat jauh diperbaiki dan dilakukan permainan lompat gelang secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa 25 siswa yang baik atau 54 %, 12 siswa yang sedang atau 34 %, dan 4 yang kurang atau 16 %. Ketuntasan siswa dalam melakukan pasing 31 siswa tuntas atau 88 %, dan 4 orang siswa yang tidak tuntas atau 16 %. Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan permainan lompat gelang, teknik lompat jauh dapat meningkat.

**Kata kunci:** *Lompat Jauh, Permainan Lompat Gelang, dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lompat jauh diajarkan sebagai bagian dari pendidikan jasmani di sekolah. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Sehingga bila ada pertandingan atau kejuaraan siswa-siswa tersebut dapat menjadi duta yang diharapkan dapat memberikan dan mencapai prestasi yang dapat mengangkat dan mengharumkan nama sekolah. Anak-anak dalam kehidupan sehari-hari hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain, dengan melakukan berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Anak-anak di kelas-kelas permulaan Sekolah Dasar (SD) akan merasa senang bila mendapatkan pelajaran baru yang belum diketahui sebelumnya, mereka akan lebih cepat dan terampil dalam melakukannya. Oleh karena itu bentuk gerakan-gerakan dasar atletik perlu ditanamkan kepada anak-anak kelas permulaan SD. Anak-anak dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan keterampilan gerakan dasar atletik tersebut. Karena itu kepada anak-anak perlu diutamakan bagaimana cara melakukan gerakan dasar atletik yang benar.

Pembelajaran atletik yang diajarkan pada siswa sekolah dasar kelas IV adalah pelajaran lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan



Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari (Suwarjo, dkk., 2006:49). Untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik diperlukan kecepatan, kekuatan dan juga perlu menguasai teknik lompat jauh. Dengan memiliki kecepatan maka seorang pelompat jauh akan dapat berlari dengan cepat sebelum melakukan lompatan sehingga pada akhirnya pelompat dapat melakukan lompatan dengan teknik yang benar. Dalam kegiatan pembelajaran untuk siswa Sekolah Dasar kelas IV di SD Negeri 61 Palembang, pembelajaran atletik sudah mulai diberikan pada semester ganjil terutama untuk lompat jauh. Berdasarkan hasil pengamatan sementara dalam pembelajaran lompat jauh disemester ganjil ini, siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh tersebut memiliki banyak kesulitan serta kesalahan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Bentuk kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan oleh siswa tersebut misalnya siswa salah melakukan awalan, siswa kurang kuat dan kurang cepat dalam melakukan awalan, lompatan kurang jauh, dan juga kemungkinan pendaratan yang salah serta sarana dan prasarana di sekolah kurang memadai. Berdasarkan kesalahan tersebut, kebanyakan siswa belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara di lapangan tersebut menunjukkan bahwa hasil pembelajaran lompat jauh menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa yang mengikuti olahraga atletik lompat jauh tidak dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dari awal hingga tahap mendarat dengan baik. Pada dasarnya siswa-siswa tersebut sangat bergembira jika diberikan pembelajaran atletik, akan tetapi kebanyakan siswa kesulitan saat melakukan teknik awalan dan pendaratan.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh hanya 15 siswa dari 35 siswa (40%) yang dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan benar, sementara 20 siswa dari 35 siswa (60%) belum dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan benar. Sementara menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), pembelajaran dianggap berhasil apabila tingkat keberhasilan siswa mencapai 85% dari seluruh jumlah siswa. Dengan demikian dalam pembelajaran lompat jauh tersebut masih perlu dilakukan tindakan kelas.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti mencoba untuk mencari alternatif pembelajaran yang dapat membantu mempermudah siswa dalam melakukan teknik lompat jauh. Alternatif tersebut yaitu dengan memberikan permainan lompat gelang pada siswa agar dapat melatih kekuatan otot siswa dalam melakukan lompat jauh. Lompat gelang tersebut bertujuan untuk mengupayakan agar siswa dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan benar. Permainan ini dilakukan secara bergantian. Dari penjelasan permasalahan tersebut, agar dapat mewujudkan siswa yang dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan benar maka peneliti menerapkan **“upaya memperbaiki pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat gelang pada siswa kelas IV SD Negri 61 Palembang”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi, permasalahan pada penelitian ini, yaitu :

- a. Belum tercapainya KKM
- b. Minat siswa kurang
- c. Lompatan siswa masih kurang jauh
- d. Siswa belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan penelitian tidak menyimpang dari permasalahan, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat gelang pada siswa kelas IV SD Negeri 61 Palembang.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka ditetapkan rumusan masalah dalam penelitian ini apakah teknik pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat ditingkatkan melalui permainan lompat gelang pada siswa kelas IV SD Negeri 61 Palembang.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan ingin memperbaiki pembelajaran teknik lompat jauh melalui permainan lompat gelang pada siswa kelas IV SD Negeri 61 Palembang sehingga siswa mampu melakukan teknik lompat jauh dengan baik.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar siswa lebih berpartisipasi dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat gelang.
2. Bagi guru, sebagai tambahan pengalaman dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat gelang yang membuat hasil pembelajaran lompat jauh menjadi lebih baik.
3. Bagi sekolah, sebagai laporan 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

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Faruq, Muhyi. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Ponijan, 2012. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'Brien Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 164 Palembang*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suwarjo, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Syarifuddin, A., dan Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Widya, MD. 2002. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.