

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH MENGGUNAKAN BAK MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
77 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

M. TAMZIL

Nomor Induk Mahasiswa 0609 7806 007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

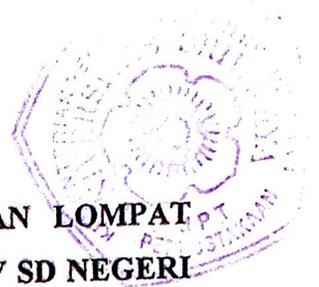


FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG 2012

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH MENGGUNAKAN BAK MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
77 PALEMBANG



Skripsi oleh :

M. TAMZIL

Nomor Induk Mahasiswa 0609 7806 007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S.
796.432.87
Tam
4
2012



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG 2012

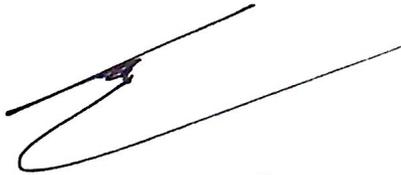
**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN BAK MATRAS PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 77 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

**M. Tamzil
Nomor Induk Mahasiswa 06097806007
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Disetujui

Pembimbing 1



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001**

Pembimbing 2



**Drs. H. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



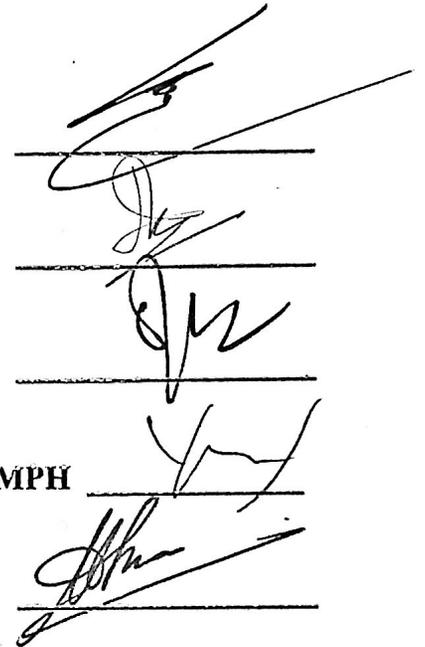
**Dr. H. Sukirno
NIP. 19550810983031005**

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu
Tanggal : 9 Juli 2012

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. H. Iyakhlas, M.Kes
3. Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kes
4. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini, K.SP-RL, MPH
5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



Palembang, 14-8-2012
Disetujui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Persembahan

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- 1. Allah SWT, Yang selalu memberikan taupik dan hidayah Nya kepada peneliti*
- 2. Istri dan anak-anak ku yang selalu memberikan dorongan, semangat dan motivasi*
- 3. Kepala sekolah dan guru-guru SD Negeri 77 Palembang yang selalu mendo, akan*
- 4. Teman-teman hys seasyngkatan yang selalu memberikan masukan dan motivasi serta senantiasa saling bantu membahu dalam suka dan duka di kampus FXIP Unswi yang tercinta*

MOTTO

"Satu Untuk Satu, Semua Untuk Satu "

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Tanzil

Nim : 06097806007

Fakultas : FKIP UNSRI

Menyatakan bahwa skripsi ini telah ditulis dengan sungguh sungguh dan tidak ada bagian

Yang merupakan penjiplakan karya orang lain .

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup

Menerima sangsi berupa pembatalan skripsi dengan segala konsekuensinya.

Palembang ,09 juni 2012

Penulis

(M, Tanzil)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah – Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S I) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada : Rektor UNSRI Prof. Dr. Badia Perizadi, M.B.A dan Bapak Prof. Tatang Suhery, M. A, Ph. D sebagai Dekan FKIP UNSRI. Serta tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafri, M.Pd dan Drs. H. Iykrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini dengan baik, serta kepada bapak Drs. Waluyo, MPd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada Dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

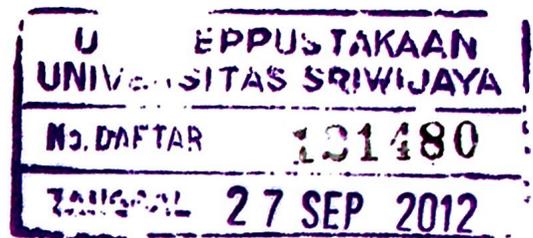
Selanjutnya penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 77 Palembang yang telah memberikan bantuan dalam hal penelitian sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan disamping itu semoga kita dalam lindungan Yang Maha Kuasa. Amin !

Palembang, Juni 2012

Penulis

M. Tamzil



DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi masalah	2
1.3. Pembatasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Atletik	5
2.2. Lompat Jauh	7
2.3. Teknik Dasar Lompat Jauh	8
2.4. Pengertian Modifikasi	10
2.5. Kerangka Teori (Kerangka berpikir)	11
2.6. Metode Penelitian	12

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	16
3.2. Rancangan Penelitian	17
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	18
3.4. Subjek Penelitian	19
3.5. Instrumen Penelitian	19
3.6. Teknik Pengumpulan Data	20
3.7. Teknik Analisa Data	21
3.8. Pelaksanaan Tindakan	23
3.9. Hasil Pengamatan Mitra	23

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian	26
4.2. Pembahasan	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	33
5.2. Saran	33

DAFTAR PUSTAKA	35
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

1. hasil tes teknik lari jarak pendek	27
2. Rekapitulasi nilai yang diperoleh siswa	28

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui modifikasi bak pasir menjadi matras pada Siswa Kelas V SD Negeri 77 Palembang. Yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2012 s.d 09 Juni 2012. bertujuan untuk mengetahui apakah dengan dimodifikasi bak pasir menjadi matras dapat dilakukan lompat jauh gaya jongkok.

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

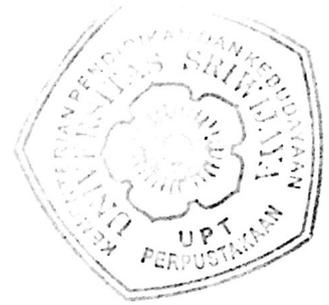
Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut classroom action research dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan Perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 77 Palembang yang berjumlah 40 orang. Data yang dikumpulkan dari observasi di lapangan.

Setelah siswa melakukan latihan (Pendalaman) teknik lompat jauh gaya jongkok dan latihan secara berulang –ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh data mencapai 18 siswa atau mencapai 25% dari 40 siswa, pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar diperbaiki dan setelah melakukan latihan lingkaran ban secara berulang – ulang, kemudian dilakukan tes jarak jauh pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa terjadi peningkatan yang memenuhi kriteria baik mencapai 37 siswa atau mencapai 92,5% 40 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan modifikasi bak pasir menjadi matras serta pendalaman latihan teknik lompat jauh gaya jongkok ternyata dapat meningkat.

Kata Kunci : Atletik, modifikasi bak pasir menjadi matras, Lompat Jauh Gaya Jongkok, dan Penelitain Tindakan Kelas (PTK)

BAB I

PENDAHULUAN



I.I. Latar Belakang

Kegiatan olahraga di sekolah sebagai olahraga pendidikan berfungsi sebagai alat pendidikan yang membentuk kepribadian anak didik dalam pertumbuhan dan perkembangannya menuju ke arah kedewasaannya.

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari berbagai nomor di antaranya jalan, lari, lempar, dan lompat.

Sebagai guru olahraga yang mengajarkan atletik selain harus mengetahui dan mengerti betul tentang teknik penyampaiannya, guru harus pandai menerangkan dan memberi contoh sehingga anak – anak dapat menangkap apa yang dimaksudkan. Jadi guru harus mempunyai kemampuan berkomunikasi dengan baik dan mau menjelaskan dengan jalan yang lain agar mendapatkan tanggapan yang menguntungkan anak didik. Semua pengajaran ini memerlukan persiapan – persiapan yang teliti terdiri dari persiapan mental, persiapan mengajar tertulis, persiapan lapangan dan alat – alat (Soegito, 1993 : 298).

Nomor atletik terdiri dari: lari, lempar, lompat dan jalan cepat. Lompat jauh memiliki gaya jongkok, jalan diudara dan menggantung, dan merupakan olahraga yang banyak memerlukan persiapan seperti persiapan lapangan dan alat – alat serta pada lompat jauh gaya jongkok ini juga memerlukan bak pasir untuk melakukan pendaratan setelah melakukan gerakan melayang diudara.

Berdasarkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas V SD N 77 Palembang dari 40 orang siswa yang dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar hanya 20 orang anak atau 50% dan 20 anak belum mampu melakukan gerakan awalan, gerakan saat di udara dan gerakn pada saat mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok. Ini dikaeranakan tidak adanya persiapan – persiapan seperti tidak adanya bak pasir dalam melakukan teknik lompat gaya jongkok.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendukung peningkatan kemampuan lompat jauh dan mendapatkan hasil yang maksimal maka diperlukan adanya latihan-latihan khusus sesuai kebutuhannya dengan metode bagian sederhana mungkin. dengan tingkat kemampuan siswa di antaranya: *awalan ,tumpuan, tolakan dan pendaratan*

Diharapkan dengan latihan terus menerus dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga khususnya cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh sehingga pada akhirnya prestasi tertinggi dapat diraih.

Melihat pentingnya kaitan antara latihan *awalan tumpuan pendaratan* , maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **Upaya meningkatkan teknik dasar pembelajaran lompat jauh menggunakan bak matras pada siswa kelas v SD Negeri 77 Palembang.**

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan dari proses belajar mengajar secara umum peneliti menemukan masalah pada siswa SD sebagai berikut

1.2.1 Kurang pengetahuan anak tentang Olahraga Atletik

antara lain jalan, lari, lompat, lempar.

1.2.2 Atletik khusus cabang olahraga nomor Lompat dengan baik dan benar

I.3. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi pada pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan bak matras.

I.4. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah apakah dengan memodifikasi bak lompat dapat meningkatkan hasil lompat jauh.

I.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada upaya meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi bak lompat.

I.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Siswa : Untuk merangsang siswa agar mau belajar dan menyenangi olahraga lompat jauh gaya jongkok.

2. Guru pendidikan jasmani sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan memodifikasi bak pasir menjadi matras.
3. Program studi pendidikan jasmani olahraga kesehatan FKIP UNSRI, sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran olahraga teknik lompat jauh gaya jongkok.
4. Sebagai alat berpikir secara ilmiah
5. Sebagai bahan referensi / perpustakaan.

DAFTAR PUSTAKA



Arikunto, Suharsimi, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi

Aksara

Arikunto, Suharsimi, dan Suhardjono. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT.

Renika Cipta

Purwanto, M. Ngalim. 2004. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*.

Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Suyatno. 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoharjo : Masmedia Buana

Pustaka

Soegito, Bambang, dan Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta :

Universitas terbuka, Depdikbud

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur penelitian Edisi Revisi*. Jakarta : PT Renika
Cipta
- Balessteros. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Erlangga
Dikret. Pend. Dasar dan Menengah.
- Goodwin. 1976. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Dep. Pend. Nas
- Suyatno. 2004. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Muhadi, Aip Saripudin. 1992. *Penjaskes*, Jakarta : Dep Dik Bud Dirjen Proyek
Tenaga Pendidikan
- Subagio. 1998. *Modifikasi Sarana Pembelajaran*. Jakarta : Balai Pustaka
- Suyono. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar
dan Menengah