

**UPAYA MEMPERBAIKI TEHNIK LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG
MELALUI MERAIH BOLA DIGANTUNG PADA SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 20 PALEMBANG.**

SKRIPSI

Oleh :

RISWAN GUNAWAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06097206013
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2012

432.07

S
796. 432 07
Ris
U

C-121128

2012 **UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG MELALUI
MERAH BOLA DIGANTUNG PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 20
PALEMBANG**

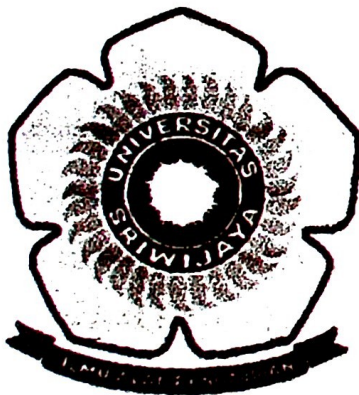
SKRIPSI

Oleh :

RISWAN GUNAWAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06097206013

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012



**UPAYA MEMPERBAIKI TEKHNIK LOMPAT JAUH GAYA GANTUNG MELALUI
MERAH BOLA DIGANTUNG PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 20
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

RISWAN GUNAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 06097206013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



Drs. Muhaimin
NIP. 194712251975031001

Pembimbing 2,



Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021007

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

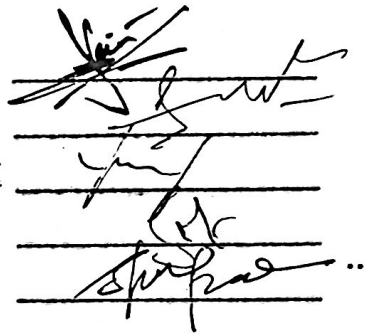
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 25 April 2012


TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Muhaimin
2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd
3. Anggota : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR., MPH
4. Anggota : Dr. Sukirno
5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



Palembang, 9-5-12

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Istriku dan anakku yang tercinta dan 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

- ❖ *Melihat seseorang janganlah melihat dari sisi luarnya saja tapi lihatlah ahlaq dan perbuatannya.*
- ❖ *Satu untuk semua semua untuk satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu sayarat memperoleh gelar serjana (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. Muhaimin dan Drs. SY. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

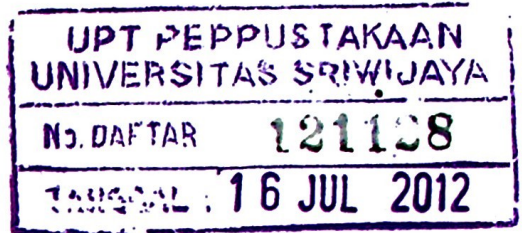
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR., MPH, Dr. Sukirno, dan Drs. Afrizal, M.Kes sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sudarman, S.Pd., MM Kepala SMA Negeri 20 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di SMA Negeri 20 Palembang.

Palembang, 2012

Riswan Gunawan



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 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1.1 Hakikat cabang olahraga atletik	4
2.1.2 Nomor-nomor pada atletik	4
2.1.3 Pengertian lompat jauh	4
2.1.4 Pengertian lompat meraih bola	5
2.1.5 Kerangka berpikir.....	6

BAB III METODE PENELITIAN

3.1.1 Subjek Penelitian.....	7
3.1.2 Jenis Penelitian.....	7
3.1.3 Prosedur penelitian	7
3.1.4 Teknik Analisa Data.....	8
3.2 Rencana tindakan penelitian.....	10

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.1 Gambaran lokasi penelitian.....	14
4.1.2 Data awal.....	14
4.1.3 Data hasil penelitian	15
4.1.3.1 Siklus satu	15
4.1.3.2 Peningkatan lompat jauh gaya gantung siklus satu.....	15
4.1.3.3 Refleksi siklus satu.....	16
4.1.4.1 Siklus dua.....	16
4.1.4.2 Peningkatan lompat jauh gaya gantung siklus dua	17
4.1.4.3 Refleksi siklus dua	17
4.2 Pembahasan.....	17
4.2.1 Pembahasan siklus satu.....	17
4.2.1.1 Peningkatan lompat jauh gaya gantung.....	17
4.2.2 Pembahasan siklus dua.....	18
4.2.2.1 Peningkatan lompat jauh gaya gantung.....	18

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	19
5.2 Saran.....	19

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

ABSTRAK

Penelitian ini judul Upaya memperbaiki teknik lompat jauh gaya gantung melalui meraih bola digantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang.

Permasalahan saat penelitian siswanya banyak yang tidak dapat melakukan lompat jauh gaya gantung sedang bertujuan untuk perbaikan teknik lompat jauh gaya gantung melalui meraih bola yang digantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang berjumlah 35 siswa. Penelitian berlangsung dari tanggal 24 Februari sampai tanggal 30 Maret 2012 di SMA Negeri 20 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar materi lompat jauh gaya gantung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui meraih bola yang digantung dapat memperbaiki hasil dan gerakan teknik lompat jauh gaya gantung.

Pembahasan dari data awal kriteria baik 5 siswa atau 14,3%, kriteria sedang 10 siswa atau 28,6%, kriteria kurang 20 siswa atau 57,1%. Pada siklus pertama, latihan yang diberikan adalah meraih bola yang digantung, kemudian tes lompat jauh gaya gantung. Kriteria baik 6 siswa atau 17,1%, kriteria sedang 12 siswa atau 34,3%, kriteria kurang 17 siswa atau 46%.

Pada siklus dua, latihan yang diberikan melanjutkan lompat meraih bola yang digantung karena siklus pertama masih ada siswa yang belum dapat melakukan lompat jauh gaya gantung dengan baik, lalu dilakukan tes kembali. Kriteria baik 18 siswa atau 51,4%, kriteria sedang 15 siswa atau 42,9%, kriteria kurang 2 siswa atau 5,7 %, sehingga dapat memperbaiki hasil belajar lompat jauh gaya gantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang.

Simpulan akhir dari penelitian ini dengan lompat meraih bola yang digantung dengan hasil akhir yang dicapai dari 35 siswa 2 orang siswa putri yang tidak dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya gantung dengan baik, sedangkan 33 siswa dapat melakukan dan memperbaiki gerakan lompat jauh gaya gantung dengan persentase 93,3% yang dinyatakan baik pada penelitian ini

Kata Kunci : Atletik, Tindakan Kelas (Action Research), Lompat jauh gaya gantung, Lompat meraih bola yang digantung

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 (Samsudin, 2008:20). Pendapat tersebut dapat mengantarkan kita kepada sebuah pemikiran bahwa secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan atau memakai alat bantu. Atletik adalah merupakan salah satu materi yang tercantum dalam kurikulum pembelajaran di SMA, atletik terdiri dari jalan, lari lempar dan lompat (Dr. H. Sukirno, 2012:1).

Pembelajaran atletik terutama pada umumnya kurang mendapat perhatian dari para siswa terutama pada saat berlangsung pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak tepat dan monoton proses pembelajaran menjenuhkan bagi siswa. Untuk memberikan kegembiraan dan memperbaiki proses pembelajaran lompat jauh. Peneliti menyampaikan materi pembelajaran lompat jauh dengan meraih bola digantung untuk memecahkan masalah pembelajaran lompat jauh, setelah disampaikan pada siswa maka siswa sangat antusias menyambut informasi dari peneliti sehingga dalam pembelajaran atletik terutama materi lompat jauh siswa melakukan dengan maksimal (Sukrisno, 2006:63).

Pembelajaran lompat jauh terdiri teknik, dari teknik awalan, tumpuan, tolakan kaki, sikap badan di udara, dan sikap badan pada saat pendaratan yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat jauh. Setelah di diberikan pembelajaran lompat jauh meraih bola digantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang baru kelihatan siswanya berkeinginan dalam belajar lompat jauh, disamping itu siswanya lebih kreatif. Pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani sedang berlangsung dengan materi lompat jauh gaya gantung data awal : sangat baik 0 siswa 0%, 15 siswa

baik 42,8%, 5 siswa sedang 14,2%, 15 siswa kurang 42,8%, Namun dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor lompat jauh dimana tempat peneliti mengajar siswanya banyak tidak dapat melakukan lompat jauh dengan baik diantaranya tehnik awalan, tumpuan, saat diudara, dan mendarat. namun masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya kecepatan lari awalan dan tolakannya yang belum optimal. Belum diketahui apakah hasil lompat beberapa siswa tersebut ada kaitannya dengan kemampuannya dalam melakukan gerakan lompat salah satu diantaranya melompat meraih bola yang digantung supaya lompatan lebih lama diudara. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka peneliti mengambil judul : Upaya memperbaiki tehnik lompat jauh gaya gantung melalui meraih bola digantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah dengan melompat meraih bola yang digantung dapat memperbaiki tehnik pembelajaran lompat jauh gaya gantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 20 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : Untuk membuktikan cara memperbaiki pembelajaran lompat jauh melalui melompat meraih bola yang digantung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna kepada :

1.4.1 Guru

1.4.1.1 Sebagai gambaran untuk menentukan pola apa yang paling tepat dilakukan saat melakukan proses belajar mengajar.

1.4.1.2 Sebagai perbaikan dalam mengajar

1.4.1.3 Menemukan cara untuk memecahkan masalah yang muncul dari siswa.

1.4.2 Siswa

1.4.2.1 Meningkatkan keinginan dalam belajar lompat jauh

1.4.2.2 Sebagai alat motivasi lebih aktif dalam proses belajar lompat jauh

1.4.3 Sekolah

1.4.3.1 Sekolah sebagai pedoman jangka panjang dalam menyusun silabus dan rencana pembelajaran bagi semua guru olahraga dimasa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Hakikat cabang olahraga atletik

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani 'athlon' yang berarti kontes. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM, induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

2.1.2 Nomor-nomor pada atletik

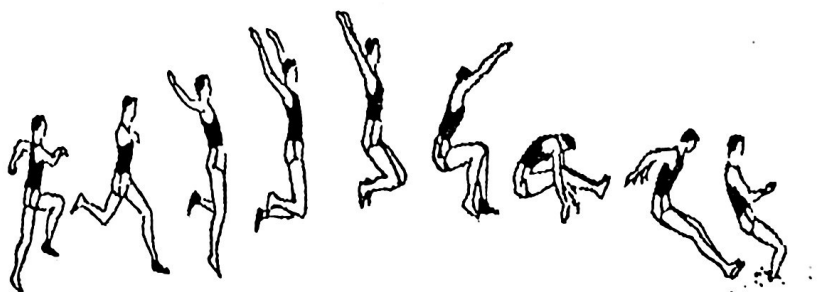
Nomor yang diperlombakan dalam atletik ada beberapa macam, diantaranya adalah lari, lempar, lompat dan tolak. Nomor lari jarak pendek adalah 100 meter, 200 meter, 400 meter, sedangkan lari jarak menengah yang diperlombakan adalah 800 meter, 1500 meter, untuk lari jarak jauh adalah 3000 meter, 5000 meter dan 10000 meter dan Marathon (42,195 km) sedangkan untuk lempar adalah lempar cakram, lempar martil, untuk tolak adalah tolak peluru, dan lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah.(Dr. H. Sukirno, 2012:1)

2.1.3 Pengertian lompat jauh

Lompat adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan sejauh-jauhnya atau setinggi tingginya dengan menggunakan tolakan satu kaki (Muhadi,1992:25), gerakan lompat jauh terdiri dari: awalan, tumpuan atau tolakan, melayang serta mendarat di bak pasir. Gerakan-gerakan tersebut dikenal dengan istilah teknik dasar lompat jauh. Gaya dalam lompat jauh terbagi tiga, yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau gaya gantung dan gaya berjalan di udara. (Wasiran, 2005:31). Teknik dasar lompat lompat jauh pada dasarnya sama, kecuali yang membedakannya adalah saat badan berada di udara dan

ini pula yang membedakan gaya yang satu dengan yang lainnya. Sedangkan (Muhadi, 1992:25), mengemukakan bahwa teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :1) Awalan atau ancang-ancang yaitu gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan), 2) Tolakan yaitu perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan dengan cepat, 3) Sikap badan di udara yaitu Sikap badan di udara sangat erat kaitannya dengan dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara, 4) Sikap mendarat yaitu Sikap mendarat pada lompat jauh, yang baik saat kedua kaki mendarat dipasir sambil jongkok selanjutnya memindahkan tubuh desamping kiri atau kanan gunanya menghindari tubuh jatuh kebelakang.

Jadi dari pendapat diatas peneliti dapat simpulkan lompat jauh adalah kegiatan melakukan gerakan dari awalan lari pelan makin lama makin cepat menumpu kaki satu dipapan tumpuan dengan kaki yang kuat, kemudian melayang diudara disertakan pendaratan. terbagi tiga, yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau gaya gantung dan gaya berjalan di udara.



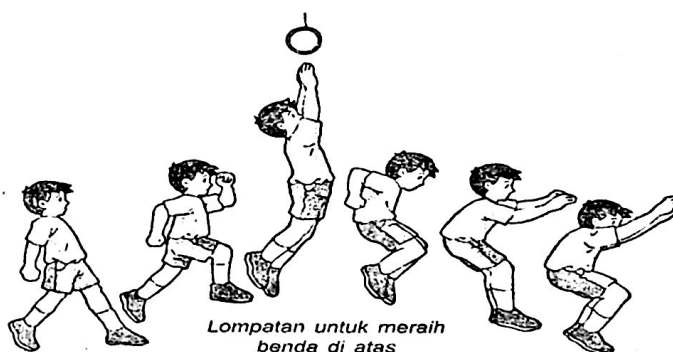
Gambar 1

Lompat jauh gaya gantung

Sumber: (Dr. H. Sukirno, 2012:140)

2.1.4 Pengertian Lompat Meraih bola

Lompat meraih bola adalah suatu gerakan mengangkat tubuh melayang diudara sambil meraih bola yang digantung lebih jauh dan lebih tinggi dan gunanya lompatan lebih lama melayangnya dan diawali dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menunpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan baik (Sukrisno, 2006 : 63) Cara melakukan lompat meraih bola yang digantung : 1) Berdiri kira-kira sejauh dua sampai empat langkah, 2) bergerak maju empat langkah dengan cepat, 3) pada langkah ke empat, kaki belakang diayun setinggi mungkin, 4) ayunan kaki diarahkan ke depan, 5) kaki depan menolak lebih kuat sehingga dapat melakukan tolakan yang lebih jauh, 6) pada saat melayang, bersiaplah meraih bola di atas kemudian mendaratlah dalam posisi jongkok.



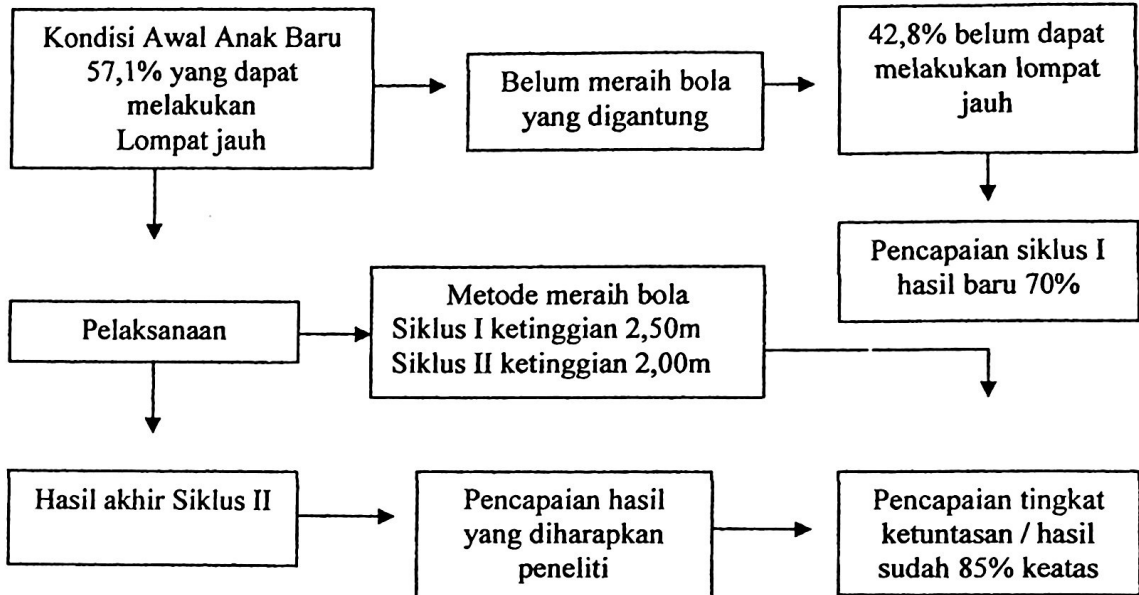
Gambar 2

Gerakan lompat meraih bola

Sumber : (Sukrisno, 2005: 63)

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerakan melompat sambil meraih suatu benda untuk mempertahankan keseimbangan badan saat diudara.

2.1.5 Kerangka Berpikir



DAFTAR PUSTAKA

- Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Dirjen Olahraga Depdiknas
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Pustaka Media Group
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedu Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Subagio. 1991. *Prosedu Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang. UNSRI
- Sukrisno. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Wasiran. 2005. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Erlangga