

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 110
PALEMBANG**

Skripsi oleh

NELLY SUPRIYANTI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

32.07

S
796.422.07
Nel
4
2012

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 110
PALEMBANG**

Skripsi oleh

NELLY SUPRIYANTI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

**Upaya Meningkatkan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi
Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 110 Palembang**

Skripsi Oleh :

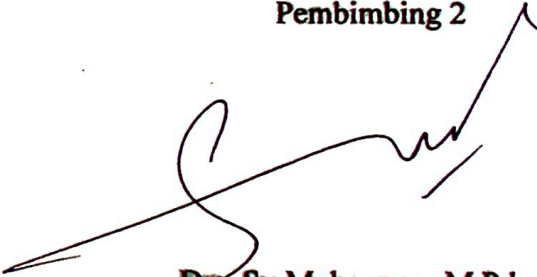
Nama : Nelly Supriyati
NIM : 06097806004
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Drs. Syafarudin. M.Kes
NIP. 195909051987031004


Drs. Sy. Muherman. M.Pd
NIP. 196009131987021001

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang

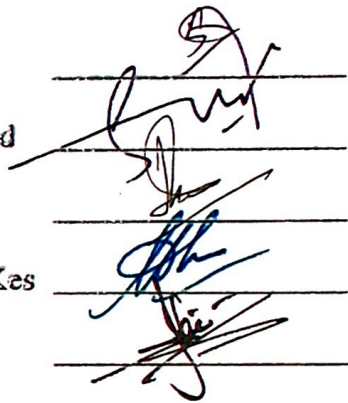

Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syafarudin. M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Sy.Muhammad. M.Pd
3. Anggota : Drs. Iyokus. M.Kes
4. Anggota : Drs. Meirizal Usra. M. Kes
5. Anggota : Drs. Mahaimin



Palembang, 4 JUNI 2012
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Motto:

♥ Terangilah hidup Mu dengan sholat kar'na sholat itu tiang agama.

Persembahkan untuk :

- ♥ Sang pencipta....Allah SWT atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan kepada Hamba, Senoga Hamba bisa menjadi orang yang selalu bertakwa kepadamu ya Rabbi..dan padahal dalam mensyukuri segala nikmat yang engkau berikan kepada Hamba..Amien..
- ♥ Ayahanda M. Situd (Alm) dan Ibunda Nunaidah (Alm) yang selalu memberikan dorongan dan doa.
- ♥ Anak - anak ku Sri Netty Sunarti,S.Pd., Dwi Septiyabudi Saputra dan Samantri Broto Negoro, yang senantiasa memberikan bantuan dan semangat serta kesabarannya.
- ♥ Adik-adik Ku Supriyadi, Rositawati dan Sustiyawati yang selalu memberikan semangat dan doa.
- ♥ Kepala sekolah SD Negeri 110 Palembang Pujiati,S.Pd.yang saya cintai terima kasih atas bantuan dan doa yang selalu menyertai.
- ♥ Sahabat-sahabatku seperjuangan PENJASKES FKIP UNSRI 2009 dan 2010 senantiasa saling bahu membahu dalam suka maupun duka selama kita bersama di kampus FKIP UNSRI tercinta.
- ♥ Almamaterku tempat aku menimba ilmu, senoga semakin harum nama Mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, Taufik dan Hidayah Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan tepat waktu, skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata I (SI) Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa skripsi ini bukan semata-mata dari kemampuan penulis, namun juga berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Sriwijaya Palembang
2. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan arahan.
4. Drs. Syafaruddin, M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga tersusun penulisan ini,tak luput juga penulis ucapkan kepada Drs. Muherman, M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga tersusun penulisan ini.

5. Tak luput juga saya ucapkan terima kasih kepada Drs. Iyakrus, M.Kes, Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Bapak drs. Muhaimin sebagai dosen penguji yang penuh dengan kesabaran dan ikhlas.
6. Bapak ibu dosen FKIP Univesitas Sriwijaya Palembang Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama dalam perkuliahan.
7. Kepala sekolah, dewan guru dan staf tata usaha SD Negeri 110 Palembang yang telah memberikan ijin penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritiknya dari semua pihak yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak,
Amin..

Palembang , Juni 2012



Nelly Supriyati



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembahasan masalah	3
1.4 Rumusan masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	5
2.1.1 Pengertian Jasmani.....	5
2.2 Pembelajaran Atletik	6
2.2.1 Pengertian Atletik	6

2.3 Lompat Jauh	7
2.3.1 Pengertian Lompat Jauh	7
2.3.2 Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	7
2.3.3 Gerak Dasar Lompat Jauh	14
2.4 Pengertian Pembelajaran	17
2.4.1 Komponen-Komponen Pembelajaran	18
2.5 Pengertian Metode Demonstrasi	19

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Perencanaan Penelitian	21
3.3 Tempat dan pelaksanaan Penelitian	21
3.4 Subjek Penelitian.....	21
3.5 Instrumen Penelitian.....	22
3.6 Teknik Analisis Data.....	23
3.7 Pelaksanaan Tindakan.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Gambar lokasi Penelitian	32
4.1.2 Data Awal	32
4.1.3 Data hasil Penelitian.....	33
4.1.3.1 Siklus Pertama	33

4.1.3.1.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok ...	34
4.1.3.1.2 Refleksi Siklus pertama	35
4.1.3.2 Siklus Kedua	35
4.1.3.2.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok ...	34
4.1.3.2.2 Refleksi Siklus Kedua	37
4.1.3.3 Siklus Ketiga	37
4.1.3.3.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok ...	38
4.1.3.3.2 Refleksi Siklus Ketiga	39
4.2 Pembahasan	40
4.2.1 Pembahasan Siklus Satu	40
4.2.1.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	40
4.2.2 Pembahasan Siklus Dua	40
4.2.2.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	40
4.2.3 Pembahasan Siklus Dua	41
4.2.3.1 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Distribusi Frekuensi tes awal gaya jongkok	32
Table 2 : Grafik tingkat keberhasilan lompat jauh tes awal	33
Tabel 3 : Distribusi tes awal lompat jauh siklus pertama	34
Tabel 4 : Grafik lompat jauh gaya jongkok tes siklus pertama	35
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi tes akhir siklus kedua	37
Tabel 6 : Grafik lompat jauh tes siklus kedua	37
Tabel 7 : Distibusi Frekuensi tes akhir siklus ketiga	39
Tabel 8 : Grafik lompat jauh tes akhir siklus ketiga	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Foto tempat penelitian dengan siswa
- Lampiran 2 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Lampiran 3 : Data Hasil Penelitian di SD Negeri 110 Palembang
- Lampiran 4 : Surat Keputusan Penguji
- Lampiran 5 : Surat izin penelitian dari dinas pendidikan
- Lampiran 6 : Surat izin penelitian dari sekolah
- Lampiran 7 : Surat izin penelitian Universitas
- Lampiran 8 : Kartu Bimbingan
- Lampiran 9 : Riwayat Hidup

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 110 PALEMBANG

Penelitian upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 110 Palembang. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional. 2. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "Adakah keberhasilan terhadap gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa kelas IV SD Negeri 110 Palembang?". 3. manfaat penelitian ini adalah Bagi siswa diharapkan agar mampu menambah pengetahuan dan keterampilan tentang pengajaran olahraga cabang atletik lompat jauh melalui metode demonstrasi. Bagi pengajar diharapkan agar mampu menambahkan wawasan dan pengetahuan sehingga menjadi acuan dan pedoman dalam melatih siswa dalam nomor lompat jauh gaya jongkok. Dan bagi penulis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai menambahkan pengalaman dalam melatih atletik terutama pada nomor jauh gaya jongkok metode demonstrasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode demonstrasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi untuk mengumpulkan informasi, menganalisis dan menilai hasil dari belajar mengajar.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria 5 siswa dari 40 siswa baik 12,5%, 15 siswa sedang 37,5%, 20 siswa kurang 50%. Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok : 20 siswa tuntas atau 50%, 20 siswa tidak tuntas atau 50%. Karena siswa belum terbiasa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pada akhir siklus kesatu peneliti melakukan tes terdapat 9 siswa dari 40 siswa baik 22,5%, 24 siswa sedang 60%, 7 siswa kurang 17,5%. Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok : 33 siswa tuntas atau 82,5%, 7 siswa tuntas atau 17,5%. Hasil peningkatan siswa pada siklus kedua ini cukup banyak yaitu pada kriteria baik 16 siswa atau 40%, baik 20 siswa atau 50% sedang, 4 siswa atau 10% kurang. Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok : 36 siswa tuntas atau 90%, 4 siswa tidak tuntas atau 10% secara klasikal siklus kedua ada peningkatan tehnik gerak lompat jauh gaya jongkok, kriteria sedang mencapai masih dibawah 85%. Hasil peningkatan pada siklus ketiga cukup banyak yaitu kriteria baik 37 siswa atau 92,5%, sedang 2 siswa atau 5%, kurang 1 siswa atau 2,5%, ketuntasan siswa melakukan secara klasikal siklus ketiga ada peningkatan tehnik gerak lompat jauh gaya jongkok kriteria sedang mencapai ketuntasan belajar diatas 85% atau 97,5%.

Kata Kunci : Lompat jauh gaya jongkok melalui Metode Demonstrasi.



BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Untuk mencapai prestasi yang baik didalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan,

Sajoto (1988:15) diantaranya adalah : 1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur teknik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. dari keempat unsur tersebut, satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu kondisi fisik, seperti pendapat dari Depdiknas (2000:101) mengatakan bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental.

Pendidikan jasmani adalah termasuk dalam kurikulum SD di dalam mendidik siswa melakukan gerakan, sebagaimana pernyataan yang Mirman (2004) menyatakan bahwa, "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional."



Samsudin (2008): mengemukakan bahwa, "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional."

Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkatkan didaerah, nasional maupun internasional.

Melalui pendapat tersebut maka lahirlah suatu pemikiran bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar, seperti : berjalan, berlari, melompat dan melempar. karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga. dan gerak-gerak tersebut merupakan gerakan dalam cabang olahraga atletik.

Adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. oleh karena itu, melalui pengembangan dan pembinaan dimasyarakat, olahraga wajib diajarkan disekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama, dan sekolah tingkat menengah.

Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah lompat jauh. yang mana nomor tersebut sarat dengan teknik, mulai dari teknik awalan, tumpuan, tolakan kaki,

sikap badan di udara dan sikap badan pada saat pendaratan yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat jauh agar mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa SD Negeri 110 Palembang pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani sedang berlangsung dengan materi lompat jauh cabang atletik terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan lompatnya agak baik dibanding siswa-siswa yang lainnya. 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, oleh karena itu untuk mengetahui hal tersebut penulis berkeinginan menelusuri lebih dalam dan mendeskripsikan skripsi dalam penelitian ini dengan judul, “upaya meningkatkan lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa kelas IV SD Negeri 110 Palembang.”

2. Identifikasi Masalah

Para siswa kelas IV SD Negeri 110 Palembang masih kesulitan dalam melakukan kecepatan lari awalan beserta tolakannya yang belum optimal, maka muncullah pertanyaan:

- a. Apakah hasil lompatan ada kaitan dengan kemampuan dalam gerakan?

3. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluas penulis membatasi hanya mengenai lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode bagian demonstrasi.

4. Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, perlu dirumuskan masalah sebagai berikut, “adakah peningkatan kemampuan gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui metode bagian dari demonstrasi pada siswa kelas IV SD Negeri 110 Palembang?”

5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “adakah keberhasilan terhadap gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa kelas IV SD Negeri 110 Palembang?”

6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peminat olahraga, pengajar olahraga, dan peneliti lain.

- 1) Bagi siswa diharapkan agar mampu menambah pengetahuan dan keterampilan tentang pengajaran olahraga cabang atletik lompat jauh ini melalui metode demonstrasi dalam usaha meningkatkan keberhasilan lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Bagi pengajar diharapkan agar mampu menambahkan wawasan dan pengetahuan sehingga menjadi acuan dan pedoman dalam melatih siswa dalam nomor lompat jauh gaya jongkok melalui pelajaran metode demonstrasi
- 3) Bagi peneliti diharapkan agar mampu menambahkan pengalaman dalam melatih atletik terutama pada nomor lompat jauh gaya jongkok dengan metode demonstrasi untuk meningkatkan keberhasilan lompatan.

Daftar Pustaka

- Winarno Surachmad.1976.Komponen Pembelajaran.Jakarta.Depdiknas.
- Engkos, Kosasih.1985.Olahraga Tehnik dan Program latihan.Jakarta.
- Muhadi,1991.Pendidikan jasmani dan Kesehatan.Jakarta.Depdikbud.
- Aip Syarifuddin.1992.Pembelajaran Atletik Nomor Lompat jauh.Jakarta.Gravindo.
- Sujarwo,1992.Pengembangan dan Belajar Gerak.Jakarta,Depdikbud.
- Sukinata,1992.Permainan untuk DII PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Yogyakarta FPOK IKIP.
- Sugiyanto dan Sodjarwo.1992.Pembelajaran dasar Lompat jauh.Jakarta.
- Soegito,1993.Pendidikan Atletik.Jakarta.Universitas Terbuka.
- Depdiknas,2000.Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajaran.Jakarta.
- Djumidar A, Widya.2002.pembelajaran Tehnik Lompat Jauh.Jakarta.
- Mirman.2004.Pendidikan Jasmani dan kesehatan.Jakarta.
- Tamat,2004.Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Jakarta.Universitas terbuka.
- Lutan.2005.Metode Pembelajaran.
- Lutan.2005.Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Samsudi,2008.Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Jakarta.Remika Cipta.