

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN
RINTANGAN KOTAK UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK SISWA
DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VI SD
NEGERI 41 PALEMBANG**

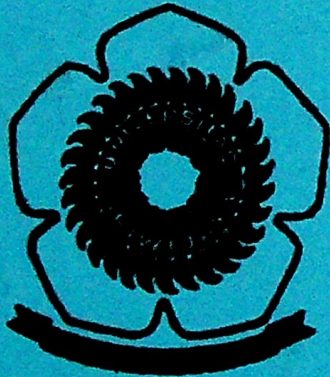
SKRIPSI

Oleh :

Zainabun Yuliaty

Nomor Induk Mahasiswa 06097806043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S.
796.432.07.
Zai
M
2012

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN
RINTANGAN KOTAK UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK SISWA
DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VI SD
NEGERI 41 PALEMBANG**

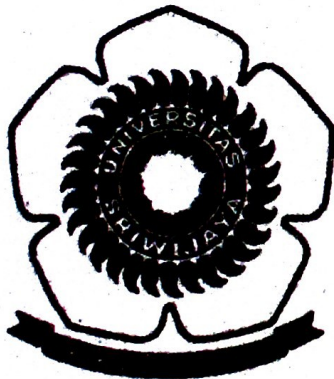
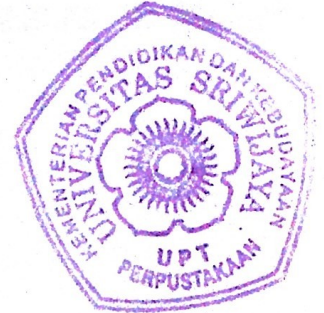
SKRIPSI

Oleh :

Zainabun Yuliaty

Nomor Induk Mahasiswa 06097806043

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

MODIFIKASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN RINTANGAN KOTAK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 41 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

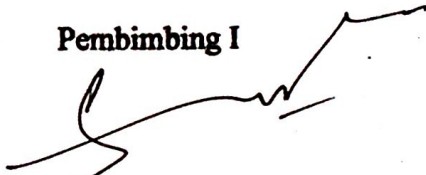
Zainabun Yuliaty

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806043

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui oleh :

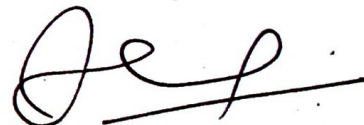
Pembimbing I



Drs. SY. Muherman, M.Pd, M.Kes

NIP. 196009131987021001

Pembimbing II



Dra. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. H. Sukirno

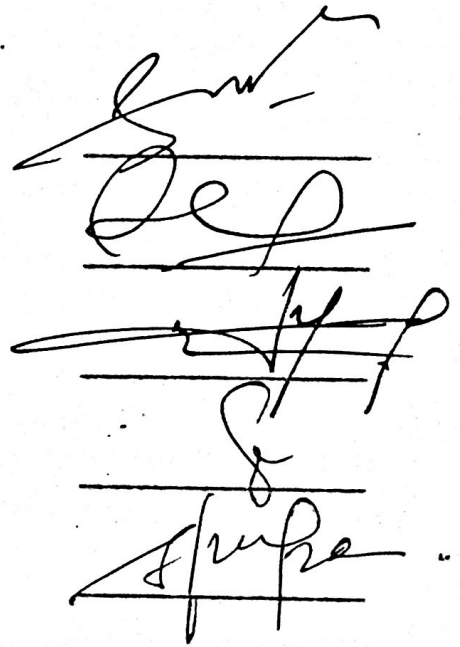
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :


Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. SY. Muherman, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
4. Anggota : Dr. H. Sukirno
5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



Palembang. 21-juni 2012
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



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

Motto

- ❖ *Semakin tinggi pohon semakin banyak kegunaannya, semakin banyak ilmu pengetahuan dicari janganlan dibuat sebagai kesombongan*
- ❖ *Satu untuk semua semua untuk satu*

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

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat 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. SY Muherman, M.Pd dan Dra. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

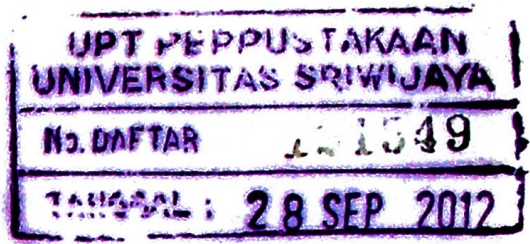
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes, Dr. H. Sukirno dan Drs. Afrizal, M.Kes anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hj. Mustika Kepala SD Negeri 41 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 41 Palembang.

Palembang, 2012


ZAINABUN



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i
HALAMAN PENGESAHAN..... ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJIiii
MOTTO DAN PERSEMBAHANiv
UCAPAN TERIMA KASIH..... v
DAFTAR ISI..... vi
ABSTRAK ix

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka..... 5
2.1.1 Hakekat Cabang Olahraga Atletik..... 5
2.1.2 Nomor-nomor Pada Atletik 5
2.1.3 Pengertian Lompat Jauh 5
2.1.4 Teknik Lompat Jauh..... 6
2.2 Pengertian Modifikasi Alat Pembelajaran..... 8
2.2.1 Modifikasi Secara Umum..... 8
2.2.2 Pengertian Modifikasi Rintangan Kotak 8
2.2.3 Lompat Menggunakan Kotak..... 9
2.2.4 Cara Melakukan Lompat Menggunakan Kotak 9
2.3 Pengertian Pembelajaran..... 10

2.3.1 Ciri-ciri Pembelajaran.....	10
2.3.2 Unsur-unsur Pembelajaran.....	11
2.3.3 Macam-macam Model Pembelajaran.....	11
2.4 Kerangka berpikir.....	11

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Setting Penelitian dan Subjek Penelitian.....	13
3.1.1 Subjek Penelitian.....	13
3.1.2 Jenis Penelitian.....	13
3.1.3 Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	14
3.1.4 Instrumen Penelitian.....	14
3.1.5 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.2 Pelaksanaan tindakan.....	19

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian	
4.1.1 Gambaran lokasi penelitian.....	25
4.1.2 Data awal.....	25
4.1.3 Data hasil penelitian	26
4.1.3.1 Siklus satu	26
4.1.3.2 Perencanaan siklus satu.....	27
4.1.3.3 Pelaksanaan tindakan siklus satu	27
4.1.3.4 Observasi siklus satu.....	27
4.1.3.5 Refleksi siklus satu.....	28
4.1.3.2 Siklus dua.....	29
4.1.3.1 Perencanaansiklusdua.....	29
4.1.3.2 Pelaksanaan siklus dua.....	29
4.1.3.3 Observasi siklus dua.....	30
4.1.3.4 Refleksi siklus dua	31

4.2 Pembahasan.....	32
4.2.1 Pembahasan siklus satu.....	32
4.2.2 Pembahasan siklus dua.....	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	37

ABSTRAK

Judul penelitian modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan kotak untuk meningkatkan teknik siswa dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 41 Palembang.

Tujuan untuk meningkatkan teknik gerakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 41 Palembang.

Permasalahan yang ditemukan siswa tidak dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 41 Palembang berjumlah 34 siswa. Penelitian berlangsung di SD Negeri 41 Palembang. Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi.

Pembahasan data awal lompat jauh gaya jongkok diperoleh bahwa siswa yang memenuhi kreteria baik 4 siswa atau 14,7%, 10 siswa kriterianya sedang atau 29,4%, 20 siswa kriterianya kurang 58,8%. Pada siklus pertama, latihan yang diberikan rintangan satu kotak ternyata dapat meningkatkan gerakan lompat jauh. 6 siswa kriterianya baik atau 17,6%, 12 siswa kriterianya sedang atau 35,3%, 16 siswa kriterianya kurang atau 47,1%. Pada siklus dua, latihan yang diberikan adalah memakai rintangan dua kotak siswa yang belum tuntas, ternyata juga dapat meningkatkan gerakan lompat jauh. 20 siswa kriterianya baik atau 58,8%, 13 siswa kriterianyanya sedang atau 38,2 %, 1 siswa kriterianya kurang atau 2,9%. Peningkatan kualitas siswa pada lompat jauh gaya jongkok dari 34 siswa yang berhasil 33 siswa kriteria baik atau 97,1%.

Jadi simpulan dengan tindakan lompat menggunakan 1 kotak dan 2 kotak dapat meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 41 Palembang. Saran untuk pembaca dapat melanjutkan penelitian yang lebih mendalam lagi.

Kata Kunci : *Atletik, Metode Modifikasi, Penelitian Tindakan Kelas, Lompat Jauh Gaya Jongkok.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Muhadi (1992 : 10) bahwa “pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Jadi pendapat peneliti pendidikan jasmani itu adalah suatu proses kegiatan yang berlangsung cepat menggunakan otot sehingga tidak menghambat kesehatan dan pertumbuhan selanjutnya.

Demikian halnya Samsudin (2008 : 25) 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. Pendapat tersebut dapat mengantarkan kita kepada sebuah pemikiran bahwa secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan, 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 adalah sangat tepat, karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga. Salah satu dari nomor dalam cabang atletik adalah lompat jauh, nomor tersebut sarat dengan teknik awalan, tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap badan pada saat pendaratan yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat jauh agar prestasi maksimal dapat tercapai.

Berdasarkan pengamatan peneliti siswa kelas IV SD Negeri 41 Palembang pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani sedang berlangsung dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terdapat beberapa siswa sudah memiliki teknik dan dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik seperti lari awalan, tumpuan, saat diudara dan pendaratan. Oleh karena itu setiap siswa harus benar-benar mengetahui bagaimana cara melakukan awalan, tumpuan, saat diudara dan mendarat, saat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan kotak. Lompat jauh terdiri dari beberapa gaya diantaranya gaya jongkok, gaya gantung dan gaya jalan diudara, dalam penelitian ini peneliti mengambil tehnik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi menggunakan kotak sebagai rintangan maksud modifikasi bararti perubahan , dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan lompat jauh dan alat yang diadakan. (Rusli Lutan, 2001:106) modifikasi sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru dapat berupa bentuk isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa menghilangkan bentuknya. dari data awal keberhasilan melakukan lompat jauh gaya jongkok dari 34 siswa 14 siswa kategori baik atau 41,2% telah menguasai gerakan dari awalan, tumpuan, saat diudara dan mendarat, belum baik pada saat badan diudara, 20 siswa kategori kurang atau 58,8% belum dapat melakukan lompatan dan masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya kecepatan lari awalan dan tolakannya dan lamanya diudara supaya lompatan mendapatkan lebih jauh belum optimal, disamping itu sarana prasaran untuk lompat jauh tidak memadai maka untuk mengatasi supaya siswa dapat

melakukan lompat jauh gaya jongkok peneliti memberikan pembelajaran menggunakan rintangan kotak yang mana kotak yang diberikan terbuat papan, tinggi 15-25 cm, panjang 1,22m, lebar 30-40 cm guna untuk menunjang keberhasilan yang lebih baik dalam menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok siklus satu ataupun siklus dua. Setelah data terkumpul mendata tersebut akan peneliti olah menggunakan rumus PTK oleh (Subagio,1991:17). Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil gerakan, antara lain metode mengajar, penggunaan modifikasi pengajaran menggunakan kotak sebagai rintangan berguna untuk memacu keberanian siswa dalam melompat, atas dasar itulah peneliti ingin melakukan modifikasi alat untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Sehingga nantinya dapat menjadi acuan referensi tolak ukur guru penjaskes dalam melaksanakan pelajaran penjaskes di sekolah dasar, sebagai bentuk kreativitas melakukan inovatif untuk perbaikan aktifitas aktivitas olahraga atletik terutama lompat jauh gaya jongkok, oleh karena itu untuk mengetahui hal tersebut peneliti berkeinginan menelusuri lebih dalam dan mendiskripsikan tulisan ini dengan judul : Modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan kotak untuk meningkatkan teknik siswa dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 41 Palembang.

1.2 Identifikasi masalah

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

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi siswa pada saat melakukan lompatan
2. Sarana dan prasarana yang tidak memadai dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok
3. Dengan gaya mengajar yang digunakan dalam penyampaian pembelajaran dapat mempengaruhi siswa dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok

1.3 Rumusan Masalah

Apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan rintangan kotak dapat meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 41 Palembang

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini apakah modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan kotak dapat meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 41 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat dipetik dari hasil penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan dan keterampilan tentang pelajaran melompat menggunakan rintangan kotak dalam usaha meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok.
- 1.5.2 Bagi guru, untuk menambah wawasan dan pengetahuan sehingga menjadi acuan dan pedoman dalam melatih siswa dalam lompat jauh gaya jongkok melalui pelajaran melompat menggunakan rintangan kotak.
- 1.5.3 Bagi peneliti, sebagai pengalaman dalam melatih atletik terutama pada lompat jauh gaya jongkok dengan materi lompat menggunakan rintangan kotak.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta Saputra. 2002. *Azaz Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. FPOK
- Jose Manuel Balessteros, 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*. Jakarta. PB PASI
- Muhadi. 1992, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Mirman, 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Rineka cipta.
- Mochamad Djumid Widya. 1978. *Belajar Berlatih Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport
- Oemar Hamalik. 1995. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. Rineka cipta.
- Rusli Lutan. 2001. *Azaz Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. FPOK
- Samsudin, 2008, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Rineka cipta.
- Suyatno, 2004. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta.
- Suyono, 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*. Jakarta. PB PASI.
- Subagii. 1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Renika Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Tamat. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga