

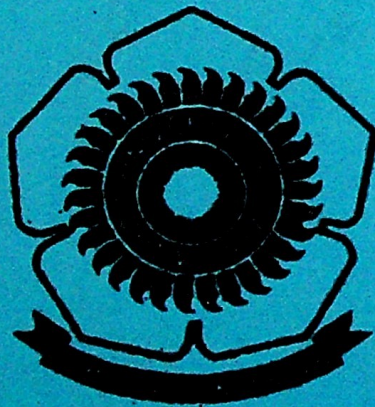
**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI LOMPAT BOX DARI KAYU YANG DILAPISI
KARPET PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 21 PALEMBANG**

Skripsi oleh

SUMARNO

Nomer Induk Mahasiswa 06097806069

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI LOMPAT BOX DARI KAYU YANG DILAPISI
KARPET PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 21 PALEMBANG**

Skripsi oleh

SUMARNO

Nomor Induk Mahasiswa 06097806069

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S.
796.432.07.
Sum.
4
2012.



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

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI LOMPAT BOX DARI KAYU YANG DI LAPIS
KARPET PADA SISWA KELAS V SD. NEGERI 21 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

SUMARNO

Nomer Induk Mahasiswa 06097306069

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing 1



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR, MPH.
NIP 194604261971102001**

Pembimbing 2



**Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005**

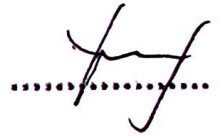
Telah Diujikan Dan Lulus Pada :

Hari : Sabtu

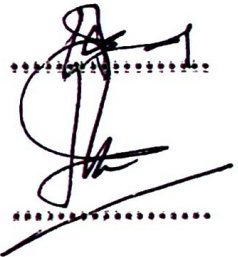
Tanggal : 09 Juni 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof.Dr.dr.Hj. Fazziah Nuraini Kurdi, SpKFR, MPH.



2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd.



3. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes.



4. Anggota : Dr. Sukirno



5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.

Palembang, 09 Juni 2012

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

Moto :

❧ *Pergunakanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara :
Hidup sebelum matimu, kesehatanmu sebelum sakitmu, waktu
terluangmu sebelum kesibukanmu, umur mudamu sebelum
tuamu, kekayaanmu sebelum kemiskinanmu.
(H. R. Al-Baihaqi dari Ibnu Abbas r.a)*

Kupersembahkan kepada :

- ❧ *Kedus orang tuaku*
- ❧ *Isteriku tercinta dan anak-anakku
tersayang, atas perhatian sayang
dukungan yang dicurahkan*
- ❧ *Teman-teman seperjuangan*
- ❧ *Almamaterku*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan pencipta semesta alam, shalawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR, MPH.sebagai pembimbing pertama selaku pembimbing akademik dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd.sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

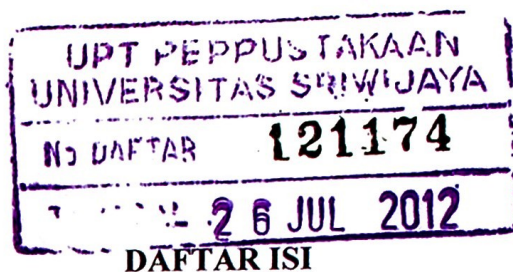
Selanjutnya, pada kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, MBA, selaku Rektor Universitas Sriwijaya; Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya; Bapak Dr. H. Sukirno sebagai Ketua Pelaksana Harian Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya; Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, serta semua dosen yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 21Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya di masa yang akan datang.

Palembang, Mei 2012

Penulis,

SUMARNO



| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PENGESAHAN | ii |
| PERSETUJUAN | iii |
| PERSEMBAHAN DAN MOTTO | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| ABSTRAK | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 3 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 3 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1 Hakikat Lompat Jauh | 5 |
| 2.2 Hakikat Lompat Jauh | 6 |
| 2.2.1 Pengertian Lompat Jauh | 5 |
| 2.2.2 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok..... | 6 |
| 2.3 Hakikat Lompat <i>Box</i> | 11 |
| 2.4 Pengertian Pembelajaran..... | 13 |
| 2.5 Kerangka Berpikir..... | 14 |

| | |
|--|----|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 14 |
| 3.1 Metode Penelitian..... | 14 |
| 3.2 Rancangan Penelitian..... | 15 |
| 3.2.1 Siklus I | 15 |
| 3.2.2 Siklus II | 18 |
| 3.3 Subjek Penelitian..... | 20 |
| 3.4 Instrumen Penelitian..... | 20 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data..... | 21 |
| 3.6 Waktu Peneletian | 21 |
| 3.7 Tempat Penelitian..... | 21 |
| 3.8 Alat Penelitian..... | 21 |
| 3.9 Teknik Analisis Data..... | 22 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian | 27 |
| 4.1.1 Pelaksanaan Tes Awal..... | 27 |
| 4.1.2 Hasil Penelitian Siklus I..... | 29 |
| 4.1.3 Hasil Penelitian Siklus II..... | 42 |
| 4.2 Pembahasan..... | 49 |
| | |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 56 |
| 5.1 Simpulan | 56 |
| 5.2 Saran..... | 56 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | 59 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Penilaian Aktivitas Siswa | 22 |
| Tabel 2. Penilaian Aktivitas Guru | 23 |
| Tabel 3. Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok (Menggunakan Skala Penilaian) | 25 |
| Tabel 4. Distribusi Hasil Belajar Tes Awal | 27 |
| Tabel 5. Distribusi Hasil Belajar Siklus I | 37 |
| Tabel 6. Pengamatan Kemampuan Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus I.. | 40 |
| Tabel 7. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus II | 45 |
| Tabel 8. Pengamatan Kemampuan Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus II | 48 |
| Tabel 9. Rerata Hasil Belajar Siswa secara Keseluruhan | 50 |
| Tabel 10. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa secara Klasikal dari Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II | 51 |
| Tabel 11. Peningkatan Aktivitas Siswa pada Siklus I, dan Siklus II | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Cara melakukan gerakan tumpuan (take off) (Carr, 2000:46) | 8 |
| Gambar2. Sikap Badan Pada Saat di Udara (Soegito, dkk., 1994:147) | 9 |
| Gambar 3. Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok | 10 |
| Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir Penelitian..... | 14 |
| Gambar 5. Rancangan Penelitian Tindakan Kelas | 16 |
| Gambar 6. Lapangan Lompat Jauh | 22 |
| Gambar 7. Grafik Perbandingan Ketuntasan Klasikal Tes Awal..... | 28 |
| Gambar 8. Kegiatan Awal Pembelajaran pada Siklus I | 30 |
| Gambar 9. Saat Siswa Melakukan Aktivitas Lompat Box..... | 31 |
| Gambar 10.Saat Siswa Mengakhiri Lompat Box..... | 32 |
| Gambar 11.Siswa Melakukan Lompat Box | 33 |
| Gambar 12.Gerakan Siswa pada Tahap Awal..... | 34 |
| Gambar 13.Gerakan Siswa pada Tahap Melayang di Udara | 35 |
| Gambar 14.Siswa Melakukan Aktivitas Yel-Yel pada Akhir Siklus I..... | 36 |
| Gambar 15.Grafik Perbandingan Ketuntasan Klasikal pada Siklus I | 37 |
| Gambar 16.Diagram Batang Aktivitas Siswa pada Siklus I | 39 |
| Gambar 17. Siswa Mempraktikan Lompatan pada Box Ketiga | 44 |
| Gambar 18.Gerakan Siswa pada Posisi Mendarat | 45 |
| Gambar 19. Grafik Perbandingan Ketuntasan Klasikal pada Siklus II..... | 46 |
| Gambar 20. Diagram Batang Aktivitas Siswa pada Siklus II | 47 |
| Gambar 21.Diagram Batang Peningkatan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok | 51 |
| Gambar 22. Grafik Pencapaian Ketuntasan Belajar Siswa | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk Siklus I | 60 |
| Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk Siklus II..... | 62 |
| Lampiran 3. Data Tes Awal..... | 64 |
| Lampiran 4. Data Hasil Siklus I | 66 |
| Lampiran 5. Data Hasil Siklus II | 68 |
| Lampiran 6. Obserpasi Aktivitas Siswa Siklus I | 70 |
| Lampiran 7. Obserpasi Aktivitas Siswa Siklus II..... | 71 |
| Lampiran 8. Usul Judul Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 9. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi | 73 |
| Lampiran 10. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah..... | 74 |
| Lampiran 11. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Palembang | 75 |
| Lampiran 12. Surat Ketetapan Selesai Melaksanakan Penelitian | 76 |
| Lampiran 13. Kartu Bimbingan | 77 |
| Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup..... | 79 |

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui lompat box dari kayu yang dilapisi karpet pada siswa kelas V SD Negeri 21 Palembang. Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang terbagi dalam kegiatan yaitu: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, 4) evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VA SD Negeri 21 Palembang tahun pelajaran 2011/2012. Jumlah subjek adalah 34 siswa. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah instrumen observasi dan instrumen tes lompat jauh gaya jongkok. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi terhadap aktivitas baik siswa maupun guru dan tes yang dilakukan sebelum penelitian dan setiap akhir siklus penelitian. Alat perlengkapan dalam penelitian adalah: *box* setinggi 30 cm yang terbuat dari kayu dan dilapisi karpet, bendera, *roll metter*, cangkul, dan bak pasir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa pada tes awal yang tergolong sedang 47%, pada Siklus I ketuntasan belajar siswa lebih tinggi dari tes awal yakni mencapai 71%, dan Siklus II ketuntasan belajar siswa naik mencapai 88%. Penelitian ini dinyatakan berhasil sampai pada siklus III karena telah melebihi batas ketuntasan 85%. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan lompat box dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 21 Palembang.

kata kunci: *lompat jauh gaya jongkok, lompat box*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh yang diajarkan di sekolah dasar merupakan pembelajaran untuk melatih siswa melakukan gerakan melompat. Pembelajaran ini diawali dengan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan/tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya.

Lompat jauh merupakan materi pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani pada kelas V semester genap di Sekolah Dasar Negeri 21 Palembang. Pembelajaran lompat jauh ini yang sudah diberikan guru kepada siswanya adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kosasih (1995:67) menjelaskan bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Oleh karena itu, untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan terlebih dahulu harus sudah memahami teknik-teknik pada lompatan, seperti awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.

Karena guru telah diberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, seharusnya siswa tersebut telah menguasai teknik-teknik lompatan sekaligus mengikuti pembelajaran dengan baik. Namun kenyataannya, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah diajarkan oleh guru masih kurang memuaskan. Adapun alasan mendasar pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kurang memuaskan karena:

- a. Pembelajaran yang dilakukan kurang bervariasi. Guru hanya memberikan penjelasan secara umum tanpa memberikan bimbingan secara individu.
- b. Guru kurang memberikan motivasi belajar. Hal ini luput dari perhatian guru, yang seharusnya memperhatikan motivasi dan semangat belajar anak.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa peneliti sebagai guru yang mengajar siswa kelas V SD Negeri 21 Palembang tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih menemukan banyak kendala. Pada saat mengikuti pembelajaran, siswa

tampak kurang bergairah. Guru telah mencoba memberi penjelasan dan meminta siswa untuk bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, tapi hasilnya masih kurang memuaskan. Sebanyak 58,82% siswa mengalami kesulitan untuk melakukan teknik lompat jauh dengan baik khususnya pada gaya jongkok. Ditinjau dari tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran juga masih kurang. Mereka takut (kurang berani) untuk melompat.

Guru telah berupaya memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan beberapa contoh cara melompat kemudian siswa diminta untuk menirukan cara melompat tersebut. Adapun cara guru memberikan contoh tersebut dalam lompat jauh gaya jongkok seperti: (1) awalan atau ancang-ancang; (2) tumpuan atau tolakan; (3) melayang di udara; (4) mendarat di bak pasir. Namun demikian, usaha yang telah dilakukan guru tersebut masih kurang berhasil. Penyebabnya siswa kurang diberi bimbingan, petunjuk, dan latihan secara intensif tentang melompat sebelum ia disuruh melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok perlu dilakukan dengan segera. Hal ini dilakukan mengingat siswa cenderung kurang bergairah dan kurang tertarik dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini. Sebagai alternatif pemecahan masalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, peneliti menggunakan lompat box. Box tersebut terbuat dari kayu dan dilapisi karpet agar terlihat lebih menarik.

Peneliti menerapkan lompat box sebagai upaya untuk mengajak siswa agar terbiasa melompat sehingga dalam pembelajaran mereka tetap semangat mengikuti pembelajaran. Pembelajaran lompat box merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang dilakukan siswa, yang apabila dilakukan dengan baik akan membuat siswa bersemangat dan bergairah dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. *Box* dibuat dengan ketinggian 30 cm, lebar 30 cm, dan panjang 80 cm. Box diletakkan di tengah-tengah lapangan. Para siswa diminta mengelilingi box, sambil memberi aplaus apabila temannya telah mampu melakukan lompatan. Para siswa melompati box tersebut satu per satu sebelum ia melakukan lompat jauh gaya jongkok. Dengan cara

ini guru dapat membangkitkan semangat dan kegairahan belajar siswa.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa diketahui bahwa 16 orang atau 47% siswa mampu menghasilkan lompatan lebih dari 2 meter, dan 18 orang atau 53% siswa hanya mampu menghasilkan lompatan kurang dari 2 meter.

Dengan memperhatikan uraian di atas maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul: "Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lompat Box dari Kayu yang Dilapisi Karpas pada Siswa Kelas V SD Negeri 21 Palembang".

1.2 Rumusan Masalah

Di dalam setiap pelaksanaan penelitian selalu bertitik tolak dari adanya permasalahan yang dihadapi, yang segera perlu diteliti, dikaji, dianalisis serta selanjutnya diusahakan solusi pemecahannya. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

"Apakah melalui lompat box dari kayu yang dilapisi karpas dapat memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD negeri 21 Palembang?"

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui lompat box dari kayu yang dilapisi karpas pada siswa kelas V SD Negeri 21 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dan guru yaitu sebagai berikut.

1.4.1 Dapat bermanfaat bagi siswa agar ia lebih bersemangat dan bergairah dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1.4.2 Dapat bermanfaat bagi guru sebagai alternatif untuk memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui lompat box.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Carr, Gary. 2000. *Atletik* (edisi terjemahan). Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Chu, Donal. 1998. *Jumping Into Plyometris*. Secon Edition. California: Human Kinetics.
- Depdiknas. 2006. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- <http://pojokpenjas.blogspot.com/2008/01/atletik.html>, diakses 20 April 2011.
- Ismiyarti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Kunandar. 2007. *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dan Sukses Sertifikasi Guru*. Cet. I. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegito dkk. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar, dan Tolak)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Tohar. 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.

Uno, Hamzah B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wibawa, Basuki. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdiknas.