

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT MERAH BOLA PLASTIK
YANG DIGANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 71
PALEMBANG**

Skripsi oleh

Kailani

Nomor Induk Mahasiswa 56081006053

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS

SRIWIJAYA PALEMBANG

2012

S
796.432.07
Kai
U
2012

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT MERAH BOLA PLASTIK
YANG DIGANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 71
PALEMBANG**



Skripsi oleh

Kailani

Nomor Induk Mahasiswa 56081006053

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT MERAH BOLA PLASTIK
YANG DIGANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 71
PALEMBANG**

Oleh

Kailani

Nomor Induk Mahasiswa 56081006053

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata I

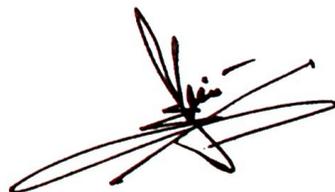
Pembimbing I



Dr. H. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Pembimbing II



Drs. Muhaimin

NIP. 194712251975031001

**Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



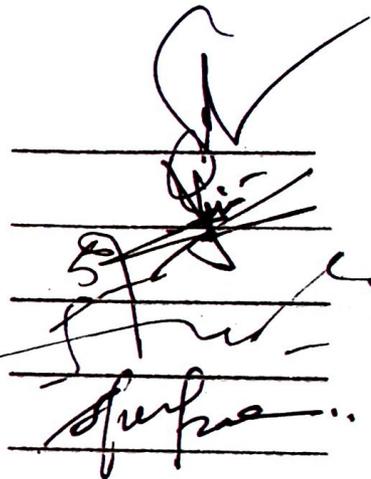
Dr. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat
Tanggal : 08 Juni 2012

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Dr H. Sukirno**
2. **Sekretaris : Drs. Muhaimin**
3. **Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes**
4. **Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd**
5. **Anggota : Drs., Afrizal, M.Kes**



Palembang, 28-6-2012
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

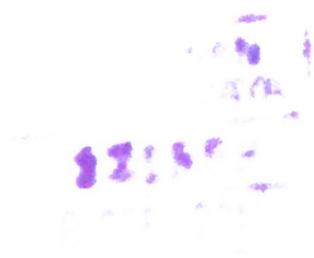
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada :

- *Ayah dan Ibu tersayang yang senantiasa memberi nasehat, semangat, doa dan restunya,*
- *Istriku Dewi Kurniati, Ama.Pd yang tercinta yang tak bosan memberikan dukungan, semangat, doa dan selalu siap membantuku,*
- *Saudara-saudaraku tersayang yang telah banyak memberi dukungan moril maupun spiritual,*
- *Sahabat-sahabatku yang selalu bersama dalam suka dan duka*
- *Almamater yang kubanggakan.*

Motto :

- *Nilai manusia adalah bukan bagaimana dia mati, melainkan bagaimana dia hidup, bukan apa yang telah dia peroleh, melainkan apa yang telah dia berikan, bukan apa pangkatnya, melainkan tugas apa yang telah dapat ia laksanakan dengan sebaik-baiknya*
- *Satu untuk semua, semua untuk satu*



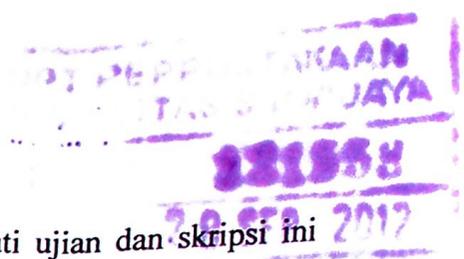
UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 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 Universitas Sriwijaya, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno, Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang, dan Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberi kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno dan Drs. Muhaimin, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Ali Muhtar, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SD Negeri 71 Palembang, dan segenap karyawan administrasi Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuannya dan kelancaran dalam



pengurusan administrasi sehingga penulis dapat mengikuti ujian dan skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri 71 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 2012
Penulis,

Kailani



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN dan MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Pembatasan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II. LANDASAN TEORI.....	4
2.1 Lompat Jauh	4
2.2 Pengertian Lompat Jauh gaya Jongkok	4
2.3 Lompat jauh Gaya Jongkok	5
2.4 Lapangan Lompat jauh	11
2.5 Pengertian Lompat Meraih Bola Yang Digantung	12
2.6 Pengertian Pembelajaran	13
2.7 Kerangka Konseptual	14
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	16
3.1 Metode Penelitian	16
3.2 Setting Penelitian	16
3.2.1 Lokasi Penelitian	16
3.2.2 Subjek Penelitian	16

PELAKSANAAN
KEMAHARAJAAN
2018
20 SEP 2017

3.3 Jadwal Penelitian	16
3.4 Bahan dan Alat	17
3.5 Prosedur Penelitian	18
3.5.1 Rencana Tindakan	18
3.5.2 Pelaksanaan Tindakan	18
3.5.3 Observasi	18
3.5.4 Refleksi	19
3.6 Pengumpulan Data	19
3.7 Instrumen Penelitian	19
BAB IV PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Selintas Tentang Setting	25
4.2 Uraian Penelitian Secara Umum	25
4.3 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.4 Hasil Penelitian dan Pembahasan Data Awal	26
4.5 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus 1	27
4.6 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus 2	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Simpulan	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	35



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian Proses Lompat Jauh gaya Jongkok	23
Tabel 2. Arti Tingkat Penguasaan	24
Tabel 3. Distribusi Frekwensi Data Awal Keterampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	27
Tabel 4. Distribusi Frekwensi Keterampilan Gerak Siklus 1 Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
Tabel 5. Distribusi Frekwensi kebenaran Gerak Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 2	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari Awalan Dalam Lompat Jauh	7
Gambar 2. Tolakan Dalam Lompat Jauh	9
Gambar 3. Sikap Badan Saat Melayang	9
Gambar 4. Sikap Badan Saat Mendarat	11
Gambar 5. Rangkaian Gerak Dalam Lompat Jauh	12
Gambar 6. Meraih Bola Yang Digantung	13
Gambar 7. Papan Nama SD Negeri 71 Palembang	50
Gambar 8. Bola yang digantung sebagai alat pembelajaran	50
Gambar 9. Siswa Melakukan Pemanasan Sebelum Memeasuki Materi Pembelajaran	51
Gambar 10. Siswa Melakukan Teknik Melompat Ditempat	51
Gambar 11. Siswa Melakukan Lompat Meraih Bola Yang Digantung	52
Gambar 12. Siswa Melakukan Tumpuan	52
Gambar 13. Siswa Melakukan Sikap Melayang Meraih Bola	53
Gambar 14. Siswa Melakukan Teknik Mendarat	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama	40
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Kedua	45
Lampiran 3. Lembar Hasil Pengamatan	49
Lampiran 4. Photo Penelitian	50
Lampiran 5. Usul Judul	54
Lampiran 6. SK Pembimbing	55
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	56
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota	57
Lampiran 9. SK Telah Melakukan Penelitian Disekolah	58
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi	59

ABSTRAK

Peneliti ini berjudul : “Upaya Memperbaiki Pembelajaran Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok Melalui lompat Meraih Bola Plastik Yang Digantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 71 Palembang.” Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui lompat meraih bola plastik yang digantung. Lompat jauh merupakan salah satu cabang dalam olahraga atletik. Sebagai cabang dari olahraga atletik, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam lompat jauh merupakan gabungan dan pengembangan dari gerakan-gerakan dasar atletik yaitu gerakan lari dalam menempuh awalan untuk memberikan daya tolakan yang maksimal dan gerakan melompat sebagai kelanjutannya untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu pencermatan yang dilakukan oleh orang-orang yang terlibat didalamnya (guru, peserta didik, kepala sekolah) dengan menggunakan metode refleksi diri dan bertujuan untuk melakukan perbaikan di berbagai aspek pembelajaran, (Wardhani, 2007 : 1.4) Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 71, beralamat di jalan KH. Wahid Hasyim Seberenag Ulu I Palembang. Subjek penelitian adalah keseluruhan objek penyelidikan berisi seluruh siswa kelas IV A yang berjumlah 36 orang, terdiri dari 19 orang siswa laki-laki dan 17 orang siswa perempuan. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SD Negeri 71 Palembang. Jika siswa aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran dan hasilnya mencapai 86% maka penelitian dinyatakan berhasil pada siklus 2.

Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, Lompat Meraih Bola Plastik Yang Digantung



2

Kembelajaran

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik sudah dikenal jauh sebelum masehi sehingga orang-orang modern juga melakukan kegiatan olahraga banyak menggunakan gerakan atletik. Cabang olahraga atletik termasuk sebagai cabang olahraga wajib pada setiap perlombaan. (Sukirno, 2011 : 3). Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. (Ballesteros, 1993 : 1). Sebagai salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, atletik berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan atletik disekolah dapat membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif, serta keterampilan gerak (Djumidar, 2004 : VII). Pembelajaran atletik disekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik.

Dari empat unsur tersebut, lompat merupakan pilihan peneliti yang dijadikan penelitian. Lompat terdiri dari beberapa macam diantaranya : lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit dan lompat jauh. Lompat jauh juga terdiri dari beberapa gaya, yaitu : lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan diudara, lompat jauh gaya lenting dan lompat jauh gaya gantung. Lompat jauh gaya jongkoklah yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Lompat jauh gaya jongkok salah satu bagian dalam pembelajaran di sekolah dasar tercantum dalam muatan kurikulum. Siswa sekolah dasar masih dalam usia gemar bermain. Oleh sebab itu dalam memberikan pembelajaran lompat jauh tidak langsung diajarkan begitu saja. Peneliti memberikan gaya jongkok dalam bentuk permainan yang diharapkan dapat menunjang teknik melompat dengan

benar yaitu menggunakan bola plastik yang digantung sebagai alat pembelajaran agar siswa berusaha untuk meraihnya.

Melalui pengalaman peneliti ketika mengajar lompat jauh gaya jongkok teknik pelaksanaannya belum baik terbukti bahwa yang berkategori cukup sebanyak 28 orang siswa, yang berkategori kurang sebanyak 8 orang siswa. Sehingga bila dikompromasikan kedalam kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka kemampuan siswa baru mencapai 40%

Penelitian ini di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri 71. Jalan KH. Wahid Hasyim Kecamatan Seberang Ulu I Palembang. Populasi penelitian adalah Kelas IVa Sekolah Dasar Negeri 71 Palembang yang berjumlah 36 orang terdiri dari 19 orang siswa laki-laki dan 17 orang siswa perempuan.

Pelaksanaan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas atau sering disebut *action research*. Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa meningkat. Setelah data terkumpul hasilnya akan diolah menggunakan rumus Penelitian Tindakan Kelas.. Sumber (Wardhani, 2007 : 1.4).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengambil judul : ***“Upaya Memperbaiki Pembelajaran Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok Melalui lompat Meraih Bola Plastik Yang Digantung Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 71 Palembang.”***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah yang muncul adalah sebagai berikut :

- a) Mengapa siswa sering menginjak papan tumpuan tidak tepat ?
- b) Mengapa awalan lari tidak stabil ?
- c) Mengapa siswa pada saat melakukan lompat, siswa tidak melompat melainkan hanya melangkah ke bak pasir.

1.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas, maka Rumusan Masalah Penelitian ini adalah : Apakah metode pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat diperbaiki melalui lompat meraih bola plastik yang di gantung.

1.4 Pembatasan Masalah

Agar dalam pembahasan penelitian ini tidak menyimpang dari pokok pembahasan, maka peneliti membatasi masalah hanya mengenai “ Lompat jauh gaya jongkok dan lompat meraih bola plastik yang digantung”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka tujuan dalam penelitian ini adalah agar proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat di perbaiki.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan temuan-temuan yang nantinya mempunyai manfaat yang berguna :

a. Bagi siswa :

Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran Lompat jauh.

b. Bagi Peneliti:

Mencari metode yang tepat dalam memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

c. Bagi Guru Penjas Orkes :

Bisa mencoba metode lompat meraih bola plastik yang digantung dalam pembelajaran lompat jauh, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainya dalam cabang penjas lainnya.

d. Bagi sekolah :

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin.** 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Ballesteros jaose, Manual.** 1993, *Pedoman dasar Melatih Atletik Program Pendidikan dan Sistim Sertifikasi Pelatih*. Jakarta : PB PASI
- Bernhard, Gunther.** 1993. *Atletik*. Semarang : Dahara Prize
- Depdikbud.**1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Djumidar M.** 2004, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PB PASI
- Masri'an, Sri Sunarsih,** 2009. *Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan* . Jakarta, Erlangga.
- Mulyana, Ciptahadi.** 2005. *Pembelajaran Atletik di SD*. Jakarta : Ditjen Olahraga Depdiknas
- Sardiman AM.** 2010. *Intraksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers
- Slamento.** 2011. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Soegito, dkk.** 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud : Andi Offset.
- Sukirno,** 2011. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Penerbit Unsri
- Suyadi,** 2011. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Jogjakarta : DIVA Pers
- Wardhani,IGAK,** 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta. Universitas Terbuka.