

**SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS  
VII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN**

**Oleh**

**NAMA : HASRO ASILA**

**NIM : 06097206001**

**PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2012**

S.  
796,432,07.  
Has  
4  
2012

**SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS  
VII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN**

**Oleh**

**NAMA : HASRO ASILA**

**NIM : 06097206001**

**PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2012**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 PAMPANGAN**

**Skripsi oleh :**

**HASRO ASILA**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097206001**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing. I**



**Dra. Hartati, M.Kes.**  
**Nip. 19600610198503006**

**Pembimbing. II**



**Dr.H.Sukirno.**  
**Nip.195508101983031005**

**Disahkan**

**Ketua pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr.H.Sukirno.**  
**Nip.195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

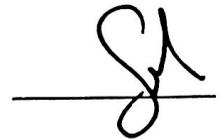
Hari : Jumat

Tanggal : 08 Juni 2012

Ketua : Dra.Hartati.M.Kes.



Sekretaris : Dr.H.Sukirno.



Anggota : Drs.Syafaruddin,M.Kes.



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



Anggota : Drs.Syamsuramel,M.Kes.



Palembang,  
Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M. Pd.  
NIP.195601241984031001

**Kupersembahkan kepada:**

- ◆ **Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW**
- ◆ **Ayah dan ibu yang selalu memberi semangat dan dukungannya serta doa'nya kepadaku selama ini yang tidak ada duanya**
- ◆ **Istriku yang tercinta (Halima,S.Pd) dan anak-anaku tersayang (Indha Charisma, AM Keb, Rozha Agmaniar, dan Akbar Prasetyo) yang selalu memberikan semangat kepadaku**
- ◆ **Para pembimbing yang tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini**
- ◆ **Dosen-dosenku, terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang kalian berikan kepadaku**
- ◆ **Teman-teman seperjuanganku seluruh mahasiswa Penjaskes FKIP UNSRI yang kusayangi dan ku banggakan**
- ◆ **Anak-anak Didik SMP Negeri 2 Pampangan yang telah memeberikan semangat**
- ◆ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum namamu dan senantiasa berkembang sesuai kemajuan iptek**

**Motto :**

- **Tiada jaminan di dunia ini yang hanya ada kesempatan**
- **Tiada keberhasilan tanpa kerja keras**
- **Dibalik semua kesulitan akan ada kemudahan**
- **Hanya dengan mengingat Allah hati jadi tenang**
- **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, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Sukirno dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA. Ph,d selaku Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Serta seluruh Bapak/Ibu Dosen Prodi Penjaskes.

Ucapan terima kasih juga kepada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Komering Ilir u.b. Kasubag Umum dan Kepegawaian Bapak Dedi Rusdianto, S.Pd, M.Si dan kepada Bapak Partono, S.Pd selaku kepala SMP Negeri 2 Pampangan. Dan siswa SMP Negeri 2 Pampangan yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Juni 2012

Penulis,

Hasro Asila



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO .....	iv
UCAPAN DAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Lompat Jauh .....	6
2.2 Sarana dan Prasarana Lompat Jauh .....	10
2.3 Hakikat Modifikasi Pembelajaran .....	11
2.4 Pengertian Pembelajaran .....	14
2.5 Kerangka Berfikir .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Metode Penelitian .....	16
3.2 Rancangan Penelitian .....	16
3.3 Lokasi dan Subjek Penelitian .....	17
3.4 Bahan dan Alat .....	17
3.5 Prosedur Penelitian .....	17
3.5.1 Kegiatan dalam Siklus 1 .....	18
3.5.2 Kegiatan dalam Siklus 2 .....	22
3.6 Data dan Cara Pengambilannya .....	25
3.6.1 Sumber Data .....	25

3.6.2	Jenis Data .....	25
3.6.3	Cara Pengambilan Data .....	25
3.7	Cara Pengolahan data.....	26
3.7.1	Tahap Reduksi .....	26
3.7.2	Penyajian Data .....	26
3.7.3	Tahap penarikan kesimpulan dan Verifikasi data .....	27
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	28
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2	Data Awal .....	29
4.2	Data Hasil Penelitian.....	31
4.2.1	Siklus Pertama.....	31
4.2.2	Siklus Kedua .....	37
4.3	Pembahasan.....	45
4.3.1	Pembahasan Siklus I .....	45
4.3.2	Pembahasan Siklus II.....	46
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1	Kesimpulan .....	47
5.2	Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Teknik Lompat Jauh.....	20
Table 2. Data Awal .....	29
Tabel 3. Data Awal .....	30
Tabel 4. Data Siklus Pertama.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Pertama .....	36
Tabel 6. Data Siklus Kedua.....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Kedua.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Awalan .....	7
Gambar 2. Gerakan Awalan.....	7
Gambar 3. Gerak Tolakan.....	8
Gambar 4. Gerakan Melayang di udara .....	9
Gambar 5. Gerakan Mendarat.....	10
Gambar 6. Bak Lompat Jauh.....	11
Gambar 7. Gerakan Lompat Kelinci .....	13
Gambar 8. Gambar Modifikasi Alat Gelang.....	14
Gambar 9. Rancangan Pelaksanaan Penelitian .....	17
Gambar 10. Gambar Pelaksanaan Siklus I.....	18
Gambar 11. Gerakan Siklus I.....	19
Gambar 12. Persiapan Pembelajaran.....	22
Gambar 13. Modifikasi Alat Menggunakan Gelang-Gelang .....	23
Gambar 14. Latihan Siklus 2.....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Tes .....	52
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi .....	55
Lampiran 3. Surat Keputusan Pembimbing.....	56
Lampiran 4. Surat Izin Kepala Dinas Pendidikan .....	57
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian.....	58
Lampiran 6. Kartu Bimbingan.....	59
Lampiran 7. Dokumentasi .....	61
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	67

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pampangan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui modifikasi alat pada siswa SMP Negeri 2 Pampangan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan dua siklus dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh melalui modifikasi alat. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pampangan dengan jumlah sampel penelitian ini adalah 40 orang dengan menggunakan teknik random. Pengumpulan data dilakukan menggunakan bentuk tes dari masing-masing variabel. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama terdapat 8 siswa dari 40 siswa yang baik atau 20%, 15 siswa yang sedang atau 37,5%, dan 17 yang kurang atau 42,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan lompat jauh 23 siswa tuntas atau 57,5 %, dan 17 orang siswa yang tidak tuntas atau 32,5% kemudian Pada siklus kedua, mengalami peningkatan keaktifan dan kemampuan gerak dalam melakukan lompat jauh. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan lompat jauh 35 siswa tuntas atau 87,5 %, dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 87,5 %.

Secara klasikal ketuntasan belajar siswa setelah tindakan mencapai 87,5 % diatas 85%, dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

*Kata kunci : Pembelajaran, Modifikasi sarana prasarana, Lompat Jauh*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, kestabilan emosional, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional. (Depdiknas,2006)

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. (Toho Cholik,1997:1). Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah (Toho choli,1997:1). Seperti masih banyak guru pendidikan jasmani dan kesehatan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak tepat dengan tujuan dan proses pembelajaran, sehingga membosankan bagi anak, apa lagi dengan metode yang tidak menyenangkan bagi anak didik. Ruang lingkup mata pelajaran penjaskes salah satunya adalah permainan dan olahraga yang meliputi, olahraga tradisional,

permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan bela diri. (Depdiknas.2006)

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan pada siswa di sekolah yang sesuai dengan materi kurikulum KTSP. Kemampuan atletik merupakan gerakan dasar setiap aktivitas olahraga pada umumnya sangatlah penting dikuasai, yaitu terdiri dari berjalan, berlari, melompat, dan melempar.. Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang sangat perlu dilatihkan sejak usia dini agar kelak baik atlit maupun siswa bisa meraih prestasi secara maksimal. Melompat merupakan suatu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak, Pada masa ini sangat dibutuhkan manusia yang sehat fisik dan mentalnya, Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik.

Menurut Adisasmita (1992:63), Lompatan itu merupakan suatu bagian yang penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak. Menurut pengamatan peneliti pada siswa SMP Negeri 2 Pampangan. Terutama pada lompat jauh masih banyak siswa yang belum dapat melakukan lompatan dengan baik, yaitu 40 siswa hanya 50% atau 20 siswa yang dapat melakukan lompat jauh. Hal ini mungkin dikarenakan proses pembelajaran lompat jauh kurang aktif, siswa kurang semangat, dan alat untuk lompat jauh belum memadai sehingga anak belum menguasai teknik-teknik lompat jauh. Menurut Sidik (2011:1), banyak hal menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olah raga atletik, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga ini oleh para pendidik atau

pengajar disekolah. Kita harus menyadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan kebosanan seseorang dan akhirnya mengurangi daya minat. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok banyak menemui kendala – kendala dalam melaksanakan pembelajaran dilapangan, Kendala itu antara lain kurang jauhnya lompatan, dan kurang terbentuknya koordinasi.

Menurut IAAF yang dikutip Sidik (2011:2), daya minat siswa cukup besar pada olahraga permainan, sehingga upaya yang harus dilakukan adalah membuat dan menyajikan aktivitas atletik ke dalam situasi bermain yang lebih menyenangkan. Proses penyampaian materi atletik yang disajikan dalam pola-pola permainan merupakan pendekatan yang mungkin lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan mempraktekkan pembelajaran lompat jauh melalui modifikasi alat, yang berguna dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa SMP Negeri 2 Pampangan. Kemudian peneliti mendeskripsikan penelitian ini dengan judul, “ **Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Pampangan** ”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a) Kurangnya aktivitas anak dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lompat jauh.
- b) Modifikasi pembelajaran lompat jauh di SMP N 2 tidak pernah diberikan.
- c) Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pampangant kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dalam penelitian. Agar penelitian ini tidak meluas maka penelitian hanya dibatasi pada modifikasi lompat jauh.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “ Apakah melalui modifikasi alat dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pampangant ”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Pampangant melalui modifikasi alat.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan masukan bagi:

- a) Siswa, untuk merangsang siswa agar mau belajar teknik dasar dan keaktifan lompat jauh
- b) Guru pendidikan jasmani, sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui modifikasi alat pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Carr, Gerry.A, 2000. *Atletik Untuk Sekolah*, Jakarta:: Raja Grafindo Persada
- Cholick, Toho dan Rusli *Pendidikan Jasmani dan Kesehaan*. Penerbit  
Departemen Pendidikan Nasional.
- FKIP, 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*, Inderalaya
- Hadi, Amirul, 1998. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung : CV Pustaka Setia
- Khomsin, 2010. *Atletik I*, Semarang
- Margono, 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Muhadi dan AIP Syarifuddin, 1992 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit  
Departemen Pendidikan Nasional
- Muhajir, 2007 *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan: Untuk SMA Kelas X*,  
Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sadiman, Arief.S. DKK. 1992 *Media Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Penerbit  
Universitas Sriwijaya
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*, Jakarta: Rosda
- Slameto, 1995 *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta: Rineka Cipta
- Wardhani, 2007 *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Universitas Terbuka