

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN LATIHAN LARI MELEWATI TALI PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 233 PALEMBANG**

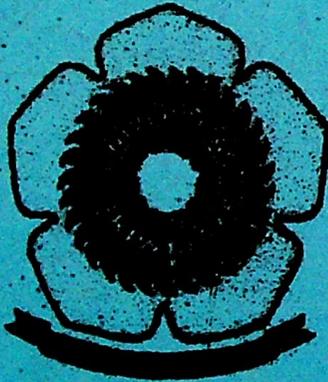
**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Winarni**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806017**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2012**

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN LATIHAN LARI MELEWATI TALI PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 233 PALEMBANG

**SKRIPSI**

Oleh :

Winarni

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806017

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



S.  
796.432.07  
Win  
U  
2012



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2012

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK DENGAN LATIHAN LARI MELEWATI TALI PADA  
SISWA KELAS V SDN 233 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**WINARNI**

Nomor Induk Mahasiswa 06097806017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



**Dra. Marsiyem, M.Kes**

**NIP. 195312121982032001**

**Pembimbing 2,**



**Drs. Giartama, M.Pd**

**NIP.195707021985031001**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

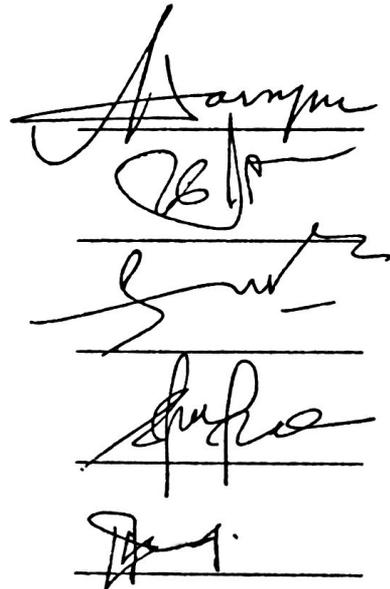
**NIP.195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 25 April 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd
3. Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Palembang. 8-5-2012  
Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



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

## Motto

- ❖ *Orang yang bijak selalu menghormati orang lain*
- ❖ *Satu untuk semua semua untuk Satu*

### **Kupersembahkan kepada :**

- ❖ Suamiku tercinta “ Parwoto “ yang tak bosan memberikan nasehat, semangat dan doa
- ❖ Anak-anak tersayang “Anita Safitri, Dewi Endah Juliani, Puji Agus Triani, Annisa Pratiwi “ yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Saudara-saudaraku yang telah banyak memberikan dukungan untukku
- ❖ Almamater yang kubanggakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (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 Dra. Marsiyem, M.Kes dan Drs. Giartama, M.Pd sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Sy Muherman, Drs. Afrizal, M.Kes dan Drs. Waluyo, M.Pd anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Nilawati, M.Pd Kepala SD Negeri 233 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 233 Palembang.

Palembang, 2012

  
Winarni

## DAFTAR ISI



HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
ABSTRAK.....	ix

## BAB I PENDAHULUAN

1. Pendahuluan .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	3

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2. Tinjauan Pustaka .....	5
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar .....	5
2.1.1 Pengertian Pembelajaran .....	5
2.1.2 Ciri – ciri Pembelajaran .....	5
2.1.3 Unsur – unsur Pembelajaran .....	5
2.1.4 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	6

2.2 Lompat Jauh .....	6
2.2.1 Pengertian Lompat Rintangan Tali .....	6
2.2.2 Pengertian Lompat Jauh .....	6
2.2.3 Tehnik Dasar Lompat Jauh .....	7
2.3 Kerangka Berfikir .....	10

### BAB III METODE PENELITIAN

3. Metode Penelitian .....	11
3.1 Setting Penelitian dan Subjek Penelitian .....	11
3.1.1 Subjek Penelitian .....	11
3.1.2 Jenis Penelitian .....	11
3.1.3 Rancangan Penelitian .....	11
3.1.4 Tempat dan Pelaksanaan Penelitian .....	12
3.1.5 Proses Pelaksanaan Penelitian .....	13
3.2 Tehnik Pengumpulan Data .....	13
3.3 Instrumen Penelitian .....	13
3.4 Pelaksanaan Tindakan .....	15

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	20
4.1 Hasil Penelitian .....	20
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	20
4.1.2 Data Awal .....	20
4.1.3 Data Hasil Penelitian .....	21
4.1.3.1 Siklus Pertama .....	21

4.1.3.2 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	21
4.1.3.3 Refleksi Siklus Pertama .....	22
4.1.4.1 Siklus Dua .....	23
4.1.4.2 Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	23
4.1.4.3 Refleksi Siklus Dua .....	24
4.2 Pembahasan .....	25
4.2.1 Pembahasan Siklus Satu .....	25
4.2.1.1 Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	25
4.2.2 Pembahasan Siklus Dua .....	25
4.2.2.1 Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	25

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan .....	27
5.2 Saran .....	27

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## ABSTRAK

Penelitian ini mengambil judul upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh dengan latihan lari melewati tali pada siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang.

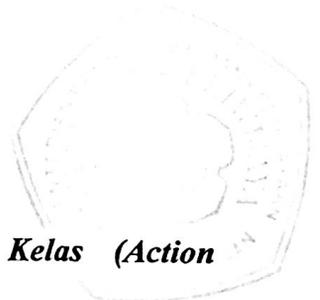
Permasalahan pada saat penelitian siswa tidak dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan kemampuan maksimal.

Metode diberikan dengan lari rintangan bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang berjumlah 30 siswa. Penelitian berlangsung dari tanggal 24 Februari sampai tanggal 7 Maret 2012 di SD Negeri 233 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Pembahasan yang dilakukan dari data awal lompat jauh gaya jongkok diperoleh bahwa siswa yang memenuhi kriteria 3 siswa dari 30 siswa baik 10%, 6 siswa sedang 20%, 21 siswa kurang 70%. siklus I peneliti melakukan tes terdapat 5 siswa dari 30 siswa baik 16,7%, 10 siswa sedang 15%, 18 siswa kurang 60%. siklus II ini cukup banyak yaitu pada kriteria baik 10 siswa 15%, sedang 18 siswa 60%, kurang 2 siswa 6.7%,

Simpulan yang di dapat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui lari melewati tali dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang.

**Kata Kunci** : *Atletik, Melalui lari melewati tali, Tindakan Kelas (Action Research), Lompat jauh.*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang merupakan bagian dari kurikulum Sekolah Dasar di dalam mengajar siswa mau melakukan gerakan yang diberikan, menurut Undang-undang no 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9, maka “pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha membuat Bangsa Indonesia menjadi Bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, di berikan pada segala jenis sekolah.”. Sedangkan menurut Soegito(1993:22) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu proses yang menguntungkan dalam menyesuaikan dari belajar gerak, neuro-muscular, intelektual, social, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot.”

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. Pada masa anak-anak sangat peka menguasai keterampilan lokomotor, nonloklomotor, dan manipulatif 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 menurut Rusli Lutan (2001:51). Dan gerak-gerak tersebut merupakan gerak dari cabang atletik. Salah satu dari nomor dalam cabang atletik adalah lompat jauh, yang nomor tersebut memerlukan tehnik awalan lari, tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap badan pada saat pendaratan. Dan terdapat 3 macam gaya pada lompat jauh yaitu, 1) gaya jongkok, 2) gaya gantung, 3) gaya jalan diudara. Di samping unsur tehnik di atas ada

unsur kecepatan dan kekuatan, baik ketika melakukan awalan maupun ketika menumpu dan menolak dari papan tumpuan dan latihan yang diberikan melakukan lari melewati tali yang direntangkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti siswa SD Negeri 233 Palembang pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan lompatnya baik dibanding siswa yang lainnya tidak semangat dan kurang maksimal disamping itu dari gerakan yang satu dengan yang lain tidak masih terlalu kaku seperti awalan lari, tumpuan, saat diudara dan pendaratan belum optimal. Disamping itu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil gerakan, antara lain metode mengajar, penggunaan alat kurang tepat untuk memacu keberanian siswa, atas dasar itulah peneliti ingin melakukan lompat melewati tali sebagai alat untuk meningkatkan teknik lompat jauh. Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh akan diberikan latihan-latihan penunjang seperti lompat melewati tali, siklus pertama ketinggian tali 100cm dan siklus kedua ketinggian tali 50 cm. Sehingga nantinya dapat menjadi acuan referensi tolak ukur guru penjaskes dalam melaksanakan pelajaran penjaskes di sekolah dasar, sebagai bentuk kreativitas melakukan inovatif untuk meningkatkan aktivitas olahraga atletik terutama lompat jauh. Data awal pembelajaran 3 siswa baik atau 10%, 6 siswa sedang atau 20%, 21 siswa beluk dapat melakukan lompatn jauh atau 70%. Belum diketahui apakah hasil lompat beberapa siswa tersebut ada kaitannya dengan kemampuannya dalam melakukan gerakan, oleh karena itu untuk mengetahui hal tersebut peneliti berkeinginan menelusuri lebih dalam dan mendiskripsikan tulisan ini dengan judul, Upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan latihan lari melewati tali siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka muncul beberapa pertanyaan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Lompat jauh gaya jongkok masih belum maksimal



- b. Sarana tempat lompat tidak memadai
- c. Siswa kurang semangat dan maksimal

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari indentifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya mengenai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan lompat melewati tali yang direntangkan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah lari melewati tali dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran tali yang direntangkan siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

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

#### **1.6.1 Peneliti**

- a. Menemukan salah satu bentuk dalam mengajar
- b. Mendapatkan pengetahuan awal dalam membuat karya ilmiah berupa penelitian

#### **1.6.2 Siswa**

Untuk merangsang siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik

#### 1.6.2 Siswa

Untuk merangsang siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.

#### 1.6.3 Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui lompat melewati tali.

#### 1.6.4 Sekolah

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hamid Muhammad. 2004. *Dasar-dasar Evaluasi pendidikan*. Jakarta. Bineka Cipta
- Husdarta. 2001. *Manajemen Pendidikan jasmani*. Bandung. Alfabet
- Muhadi. 1991. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Mirman. 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Margono, 2005. *Metode penelitian*. Jakarta. Renika Cipta
- Muhammad Djumid Wijaya. 1979. *Belajar berlatih gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta. Rajawali Sport
- Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta. Erlangga
- Oemar Hamalik. *Proses belajar mengajar*. Jakarta. Bumu Aksara
- Rusli Lutan. *Asas-asas Pendidikan jasmani*. DEPDIKNAS
- Soekidjo Notoatmodjo. 1993. *Metodologi penelitian*. Jakarta. Bineka Cipta
- Samsudin. 2008. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Remika cipta.
- Soegito. 1993. *Pendidikan atletik*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto, 2009. *Metode penelitian*. Jakarta. Renika Cipta
- Wasiran. 2005. *Pendidikan jasmani. SD/MI*. Jakarta. Erlangga