

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI 233 PALEMBANG**

SKRIPSI oleh

SUMARTI

NIM : 06097806046

PROGRAM STUDI : PENJASKES

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI 233 PALEMBANG**

SKRIPSI oleh

SUMARTI

NIM : 06097806046

PROGRAM STUDI : PENJASKES

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



S.
796.432.07
Sum
U
2012.



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

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 233
PALEMBANG**

Skripsi oleh:

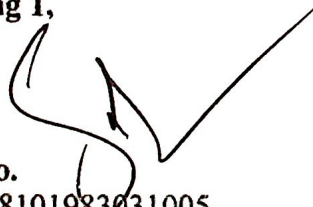
SUMARTI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

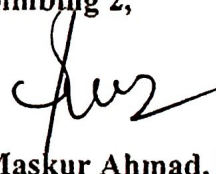
Pembimbing 1,



Dr. Sukirno.

NIP 195508101983031005

Pembimbing 2,



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.

NIP 195806121980312001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang,



Dr. Sukirno

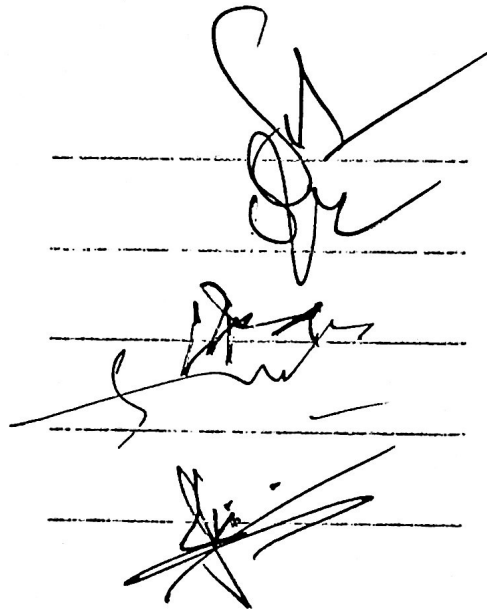
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 30 Maret 2012

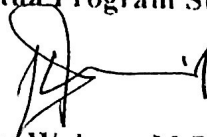
TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
5. Anggota : Drs. Muhaimin



Palembang, 3 Mei 2012.

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Berbuat baiklah kepada semua orang, orang lain yang akan membalasnya. Seberat apapun pekerjaan bila kita kerjakan dengan ikhlas akan lebih ringan. Bila dirimu sendiri ingin dihormati, hormatilah orang lain. Dimana bumi dipijak disitu langit dijunjung. Nasehat adalah guru yang paling mulia. Jangan takut dengan adanya kegagalan, karena kegagalan adalah awal dari suatu keberhasilan.

PERSEMBAHAN

- *Kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya dapat menyelesaikan skripsi ini.*
- *Keluarga dan anak-anakku tercinta : Endah Wati, Agus Priyono, Mardi Lestari, Ratih Perdana Ningrum yang merupakan sumber dukungan dan spirit.*
- *Orang tuaku, saudara- saudaraku yang telah banyak memberikan dukungan moril ataupun spirituil.*
- *Almamater senasib seperjuangan yang saya banggakan .*

UCAPAN TERIMA KASIH

Pujisukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi Besar Muhammad SAW atas berkat dan rahmat karunia-Nyalah skripsi yang berjudul : ” UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 233 PALEMBANG” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada DR. SUKIRNO, selaku pembimbing I dan Drs. MASKUR AHMAD, M Kes. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi dan semangat selama penelitian skripsi ini

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. TATANG SUHERY, M, A, Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada ibu Nilawati, M. Pd. selaku Kepala SD Negeri 233 Palembang, dan rekan-rekan guru sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran dibidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar dan Ilmu Pengetahuan. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan dalam skripsi ini. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak untuk perbaikan skripsi ini.

Palembang, Januari 2012

Penulis



SUMARTI

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Tehnik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 233 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan proses pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok melalui metode bagian yaitu dengan cara lomba lari 50 meter, lompat tanpa awalan, bermain lompat tali memakai karet pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 233 Palembang. Siswa akan lebih menyenangkan dalam melakukan lompat jauh dan mengurangi rasa takut, serta akan lebih aktif dalam melakukan lompatan. Atletik merupakan salah satu materi yang didalamnya mencakup jalan, lari, lompat dan lempar .

Berdasarkan pernyataan tersebut timbul pemikiran untuk mengadakan upaya meningkatkan tehnik dasar melalui metode bagian dengan maksud materi lompat jauh dapat terlaksana tanpa mengalami kejenuhan dan kelelahan yang berarti melalui, proses belajar mengajar. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom ActionResearch*). Penelitian ini dilakukan secara bersiklus setiap siklusnya dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang, yang berjumlah 40 siswa. Tehnik pengumpulan data adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lompat jauh melalui metode bagian dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerak, tes awal 2 siswa aktif atau 5 %, 38 siswa tidak aktif atau 95 %, siklus I, 39 siswa sedang atau 97,5 %, 1 kurang atau 2,5 %, siklus II, 25 siswa sedang atau 62,5 %, 10 baik atau 25 %, 5 siswa kurang atau 12,5 %, siklus III, 27 siswa sedang atau 67,5 %, 12 siswa baik atau 30 %, 1 siswa kurang atau 2,5 % sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 233 Palembang. Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih serius dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh.

Kata kunci : Atletik, Lompat Jauh, Metode Bagian, Gaya Jongkok .

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Persembahan	iv
Ucapan Terimakasih	v
Abstrak	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar	ix
Daftar Lampiran	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	2
1.4 Rumusan Masalah	2
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Atletik	4
2.2 Hakikai Lompat Jauh	7
2.3 Pengertian Metode Bagian	11
2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok	12
2.5 Tehnik Dasar Lompat Jauh	13
2.6 Metode Pembelajaran Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok	15
2.7 Kerangka Berfikir	17

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	19
3.4 Subyek Penelitian dan Sampel	20
3.5 Jadwal Penelitian	20
3.6 Alat dan Bahan	20
3.7 Data dan Cara Pengambilannya	24
3.7.1 Sumber Data	24
3.7.2 Jenis Data	24
3.7.3 Cara Pengambilan Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Data Awal	26
4.1.3 Siklus	27
4.1.3.1 Siklus Pertama	27
4.1.3.2 Peningkatan Untuk Meningkatkan Rasa Takut	28
4.1.3.3 Refleksi Siklus Pertama	29
4.1.3.4 Siklus Dua	29
4.1.3.5 Hasil Data Peningkatan Lompat Jauh	29
4.1.3.6 Refleksi Siklus Dua	31
4.1.3.7 Siklus Tiga	31
4.1.3.8 Peningkatan Lompat Jauh	32
4.1.3.9 Refleksi Siklus Tiga	34
4.2 Pembahasan	34
4.2.1 Pembahasan Siklus Satu	34
4.2.2 Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Dengan	

Metode Bagian	34
4.3 Pembahasan Siklus Dua	34
4.3.1 Peningkatan Lompat Jauh Dengan Metode Bagian	34
4.4 Pembahasan Siklus Tiga	35
4.4.1 Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
Daftar Pustaka	37
Lampiran-lampiran	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	26
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Gaya Jongkok	28
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lompat Jauh	30
Tabel 4	Ketuntasan Lompat Jauh	31
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lompat Jauh	32
Tabel 6	Ketuntasan Lompat Jauh	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Lompa Jauh	12
Gambar 2 Tehnik Awalan	13
Gambar 3 Tehnik Tolakan	13
Gambar 4 Tehnik Melayang Diudara	14
Gambar 5 Model Pembelajaran 1	15
Model Pembelajaran 2	15
Model pembelajaran 3	16
Model Pembelajaran 4	16
Gambar 6 Kerangka Berfikir	17
Gambar 7 Desain Penelitian	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 RPP Siklus 1

Lampiran 3 RPP Siklus 2

Lampiran 4 RPP Siklus 3

Lampiran 5 Foto Melaksanakan Penelitian

Lampiran 6 Usul Judul Skripsi

Lampiran 7 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dari Program Studi

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dari Kepala Dinas Dikpora

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dari Unit Pelaksana Teknis Dinas Dikpora Kecamatan Kertapati

Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari SD Negeri 233 Palembang

Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 14 Persetujuan Untuk Ujian Akhir

Lampiran 15 Persetujuan Perbaikan Proposal

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SD Negeri 233 Palembang dilaksanakan dari setiap kelasnya satu kali dalam seminggu, dimana saya sebagai guru pendidikan jasmani mendapat kendala dalam memberikan pelajaran dalam lompat jauh diantaranya: Sarana dan prasarananya kurang memadai, lapangan lompat jauh tidak ada, peralatan olahraga sangatlah minim. Di samping itu dalam kegiatan olahraga lompat jauh para pendidik masih banyak merasa takut untuk melakukan lompatan, akhirnya kurang dapat mendapatkan perhatian dan tanggapan dari para peserta didik, karena mereka tidak merasa tertarik.

Mereka merasa takut untuk melakukannya, padahal lompat jauh gerakannya sangat menyatu pada manusia seperti, berjalan, berlari lalu melompat sejauh-jauhnya. Saya sebagai seorang guru olahraga harus mencari sistim pengajaran atau metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, serta metode tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan.

Berdasarkan data tes awal lompat jauh bahwa dari 40 siswa yang takut 30 orang, atau 75 %, yang mendapat skor ketuntasan 10 siswa tidak takut yaitu 25 %.

Dalam sejarah lompat jauh, atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besarnya dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*Athlon*" yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Induk organisasi untuk olah raga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Menurut Suyono (1993 : 4) gerakan lompat jauh dapat dibagi atas: awalan, tumpuan atau tolakan, melayang serta mendarat di bak pasir. Gerakan tersebut dikenal dengan istilah tehnik dasar lompat jauh. Gaya dalam lompat jauh menurut Ballesteros (1993 : 77) terbagi tiga, yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau gaya gantung dan gaya berjalan diudara. Tehnik dasar lompat jauh pada dasarnya sama, kecuali yang membedakannya adalah saat badan berada di udara, inilah yang membedakan gaya yang satu dengan yang lainnya.

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga harus sesuai dengan pandangan peserta didik yang diberikan yaitu sederhana dan menyenangkan.

Adapun pokok dari permasalahan yang diangkat adalah “Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 233 Palembang”. Maka untuk mengatasi persoalan ini peneliti atau guru olahraga mempunyai solusi pemecahan melalui metode bagian dengan tahapan-tahapan yaitu peserta didik disuruh pertama berlomba untuk melompati temannya yang sedang berbaring, kedua bermain lompat tali dan ketiga lomba lari 50 meter secara berulang-ulang.

1.2 Identifikasi Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 2.1 Kurangnya aktifitas anak mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 2.2 Guru masih mengikuti kurikulum yang lama.
- 2.3 Guru kurang memperkenalkan pembelajaran lompat jauh melalui metode bagian.
- 2.4 Guru kurang memakai model pembelajaran yang cocok untuk materi pembelajaran lompat jauh.
- 2.5 Guru kurang dapat memotivikasi anak dalam proses pembelajaran pada pelajaran lompat jauh.

1.3 Pembatasan Masalah.

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan dalam penelitian ini agar peneliti tidak terlalu luas, peneliti hanya menitik beratkan pada peningkatan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui metode bagian.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah dengan menggunakan metode bagian dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 233 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian yang akan dicapai antara lain adalah:

1.5.1 Untuk mengetahui keterampilan siswa setelah diberi tindakan dalam melakukan olahraga lompat jauh.

1.5.2 Untuk mengatasi kurangnya aktivitas dan semangat pada pembelajaran lompat jauh.

1.5.3 Untuk mengatasi rasa kurangnya minat olahraga lompat jauh pada siswa SD Negeri 233 Palembang.

1.5.4 Untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh.

1.6 Manfaat Penelitian.

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

1. Siswa untuk merangsang siswa agar mau belajar melakukan olahraga lompat jauh.
2. Guru pendidikan jasmani sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui metode bagian.
3. Program studi pendidikan jasmani olah raga kesehatan FKIP UNSRI, sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran olah raga lompat jauh melalui metode bagian.
4. Dapat meningkatkan kemampuan guru untuk memecahkan masalah yang muncul dari siswa .
5. Bagi sekolah, sebagai pedoman jangka panjang dalam menyusun rencana pembelajaran bagi guru olahraga dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, 2011, PAIKEM (*Praktis Sebuah Analisis Teoritis, Konseptual dan Praktisi*). Prestasi Pustaka, Jakarta.
- Alford J, W, and Dic FW, 1985. *The Jum*. England: Brimingham .
- Ballesteros, 1993. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*, Jakarta.
- Balesteros, Jose Manuel., 1976. *Track and Fiel Athletics*.
- Erlangga , 2004. *Pendidikan Jasmani*. KBK , SMP Kelas VII Jakarta.
- Harsono, 1992. *Latihan Fisik*, Jakarta, Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tim Bina Karya Ibu. 2003, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD kelas 4-6* . Jakarta, Erlangga.
- Istvan Gyu Lai, 2000. *Buletin is Athletics Stil Popular*. Jakarta.
- Kay David, 1976. *Long Jum*. Lodon: British Amatiur Athletic Broad.
- Kunandar, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Longden, 1955. *Bruce Long Jump*. England: British Athletic Federation.
- Lutan, 2005. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*, FPOK Universitas Terbuka Indonesia.
- Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*, Yudistira.
- Masnur Muslich, 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Panggrazzi, P Robert & Victor P.Dauer,1995. *Dynamic Physical Education*. Bostom: Allyn and Bacon.
- Peter, MC, Ginnis M, 2005. *Biomechanises of Sport and exercise*. Champaign Human Kininetics.

Suyono, 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit: Universitas Terbuka.

Sudibyo Styobroto, 1983. *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV Jaya Sakti.

Suharsimi, 1991. *Penelitian tindakan Kelas*. Bumi Aksara.

Zumerchik. John, 1977. *Encyclopedia of Sport Science*. NewYork: Simon & Schuter
Macmillan.