

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIFIKASI ALAT BAK LOMPAT YANG  
BERISI MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 151 PALEMBANG**

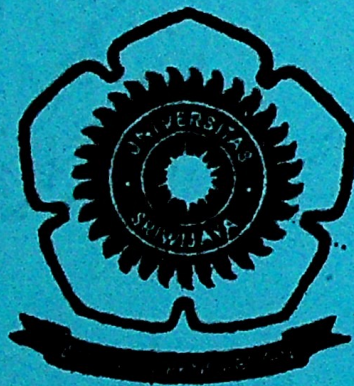
**Skripsi oleh:**

**IDA SUMARNY**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006083**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Strata I**



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



S  
796. 432.07  
Ida  
U  
2012.



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIFIKASI ALAT BAK LOMPAT YANG  
BERISI MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 151 PALEMBANG**

**Skripsi oleh:**

**IDA SUMARNY**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006083**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Strata I**



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

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIFIKASI ALAT BAK LOMPAT YANG  
BERISI MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 151 PALEMBANG**

**Skripsi oleh:**

**IDA SUMARNY**

Nomor Induk Mahasiswa 56081006083

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui,**

**Pembimbing 1**



**Dra. Hartati, M.Kes**

**NIP.196006101985032006**

**Pembimbing 2**



**Drs. Waluyb, M.Pd**

**NIP. 1956120419844031001**

**Mengesahkan,  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. H. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

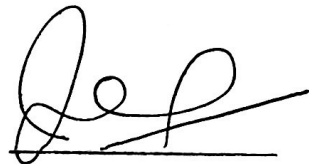
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 08 Juni 2012

**TIM PENGUJI**

Ketua : Dra. Hartati, M.Kes



Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd



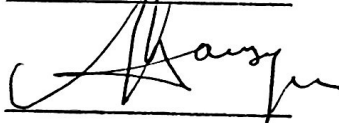
Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 27 Juni 2012

Diketahui Oleh  
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001



## Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Suamiku dan anakku yang tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

## *Motto*

- ❖ *Perkataan yang kamu keluarkan tak kan bisa ditarik jadi sebelum perkataan itu dikeluarkan perlu disaring dahulu.*
- ❖ *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, 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. Hartati, M.Kes dan Drs. Waluyo, M.Pd sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Giartama, M.Pd, Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

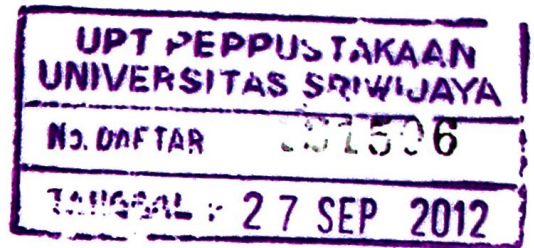
Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dra. Nuraini. HZ Kepala SD Negeri 151 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 151 Palembang.

Palembang, 2012

Ida Sumarny





## 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

1.1 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

2.1 Pengertian pendidikan jasmani di sekolah dasar	
2.1.1 Pengertian pembelajaran .....	5
2.1.2 Unsur-unsur pembelajaran .....	5
2.1.3 Macam-macam model pembelajaran.....	5
2.1.4 Pengertian pendidikan jasmani.....	5
2.2 Pengertian lompat jauh.....	6
2.2.1 Teknik dasar lompat jauh .....	6
2.2.2 Lapangan lompat jauh .....	8
2.2.3 Pengertian modifikasi umum.....	9
2.2.4 Modifikasi bak lompat berisi matras .....	9

2.3 Kerangka berpikir.....	9
----------------------------	---

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1.1 Subjek Penelitian.....	11
3.1.2 Jenis Penelitian.....	11
3.1.3 Prosedur penelitian.....	11
3.2 Rencana penelitian.....	13
3.2.1 Siklus I.....	13
3.2.2 Siklus II.....	15
3.3 Teknik analisa data.....	16
3.4 Instrumen penelitian.....	17

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

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 satu.....	21
1. Perencanaan siklus satu.....	22
2. Pelaksanaan tindakan siklus satu.....	22
3. Observasi siklus satu.....	22
4. Refleksi siklus satu.....	24
4.1.3.2 Siklus dua.....	25
1. Perencanaan siklus dua.....	25
2. Pelaksanaan tindakan siklus dua.....	25
3. Observasi siklus dua.....	26
4. Refleksi siklus satu.....	27
4.2 Pembahasan.....	28
4.2.1 Pembahasan siklus satu.....	28
4.2.2 Pembahasan siklus dua.....	29



**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....	32
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	34

## ABSTRAK

Judul penelitian upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi alat bak lompat yang berisi matras pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang.

Permasalahan yang timbul siswa tidak dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok sedangkan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh.

Metode yang dipakai menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung di SD Negeri 151 Palembang.

Pembahasan teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari data awal diperoleh bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik 5 orang atau 12,5%, 15 orang sedang atau 37,5%, 20 orang sisa tidak dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok atau 50%. Siklus I yang Baik 9 atau 22,5%, 24 siswa sedang 60%, 7 siswa kurang 17,5%. Siklus II baik 16 siswa atau 40%, 20 siswa sedang atau 50%, 4 siswa kurang atau 10%.

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan modifikasi alat bak lompat berisi matras dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang. Saran yang diberikan oleh peneliti mengharapkan kepada semua pembaca skripsi ini kiranya dapat melanjutkan penelitian yang lebih mendalam.

***Kata Kunci : Atletik, Metode Modifikasi, Penelitian Tindakan Kelas (Action Research), Lompat Jauh Gaya Jongkok.***



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Demikian halnya Samsudin (2008:8) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Sedangkan menurut Lutan (2005:57) modifikasi sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru dapat berupa bentuk isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa menghilangkan bentuknya. 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 dan semua kegiatan olahraga dapat dilakukan memodifikasi bentuk isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa menghilangkan bentuknya.

Pembelajaran lompat jauh salah satu dari materi penjasorkes dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) Jenjang SD, sebagai salah satu upaya dalam pencapaian tujuan pendidikan sebagai mana tersebut di atas. Oleh karena itu diharapkan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok harus sesuai dengan karakteristik peserta didik agar dapat diterima dan dilaksanakan, sehingga memungkinkan memperoleh pengalaman positif dalam aktivitas olahraga, khususnya lompat jauh gaya jongkok. Dalam lompat jauh terbagi 3 macam gaya lompatan 1) gaya jongkok, 2) gaya gantung, 3) gaya jalan diudara (Muhajir, 2008:95). Pada saat pembelajaran yang diberikan materi lompat jauh gaya jongkok siswanya mendapat kendalan dalam melakukan lompatan seperti lompatan tidak maksimal juga gerakan lompatan jauh gaya jongkok jauh dari yang diharapkan karena saat melompat bak

yang berisi pasir sudah keras dan tidak ada lagi pasirnya didalam bak, maka peneliti menggantinya dengan matras. Apakah dengan menggunakan bak lompat yang berisi matras dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sesuai pendapat Lutan (2005:106) salah satunya berupa bentuk dan isinya dapat dirubah atau dimodifikasi bak berisi pasir dijadikan bak berisikan matras sebagai alas lompatan. Sehingga siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan bak lompat diberi matras yang dirubah-rubah untuk meningkatkan lompatan diberi jarak matras siklus I jarak matras 1,00 meter sedangkan jarak matras 1,50 meter siswa melompat, lompat jauh gaya jongkok ini di ajarkan kepada siswa kelas V alasannya karena lompat jauh sudah ada dalam kurikulum SD dan dalam perlombaan atletik yang dilakukan sekolah dasar terdapat nomor lompat jauh. permasalahan yang menyolok terlihat kalau melompat di bak pasir siswa bebas mendaratnya tetapi di matras siswa disamping lompatannya tidak terlalu jauh juga mendaratnya terlalu mengeper atau goyang, dengan dasar inilah peneliti berkeinginan sekali menelitinya.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung dengan materi lompat jauh dari data awal terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan lompatnya baik 5 orang siswa atau 12,5%, sedang 15 orang siswa atau 37,5%, 20 kurang atau tidak dapat melakukan lompat jauh mencapai 50%, namun keberhasilan siswa tersebut masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya awalan, tumpuan, saat diudara dan mendarat. Dari uraian di atas maka peneliti memilih judul pada penelitian ini adalah : Upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi alat bak lompat yang berisi matras pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka muncul beberapa pertanyaan masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Bak lompat yang ada tidak memadai siswa untuk melakukan lompat jauh



- 2) Penyampaian pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kurang dipahami siswa
- 3) Hasil siswa belajar lompat jauh gaya jongkok belum memenuhi kriteria ketuntasan

### **1.3 Batasan Masalah**

Dari indifikasi masalah diatas , maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya mengenai lompat memakai matras dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, indentifikasi, dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi alat bak lompat yang berisi matras pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada meningkatnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 151 Palembang ?

### **1.6 Manfaat Penelitian**

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

#### **1.6.1 Peneliti**

- 1) Menemukan salah satu bentuk dalam mengajar
- 2) Mendapatkan pengetahuan awal dalam membuat karya ilmiah berupa penelitian

#### 1.6.2 Siswa

Untuk merangsang siswa lompat jauh dengan baik

#### 1.6.3 Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar supaya pelaksanaan lompat memakai matras.

#### 1.6.4 Sekolah

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran tehnik pembelajaran lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lutan, 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Muhadi, 1992. *Dasar-dasar lompat jauh*. Jakarta
- Muhajir, 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Pernada Media Group
- Muhajir, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Pernada Media Group
- Margono. 2005. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Oemar Hamalik.1995. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Reneka Cipta
- Subagio, 1991. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Samsudin, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Pernada Media Group
- Totok Sumaryanto. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dalam penelitian pendidikan seni*. Semarang . UNNES.PRESS
- Tamat. 2004. *Pendidikan-Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta . Yudhistira