

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS VII.2 SMP NEGERI 21 PALEMBANG**



SKRIPSI OLEH

IDAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

S
796.4307
IDA
U
2011

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS VII.2 SMP NEGERI 21 PALEMBANG**



SKRIPSI OLEH

IDAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS VII.2 SMP NEGERI 21 PALEMBANG**

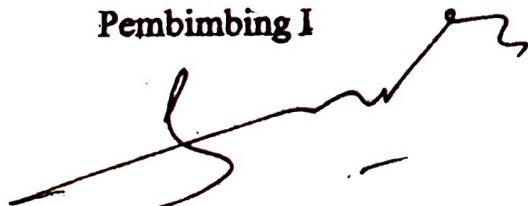
SKRIPSI OLEH :

Nama : IDAWATI
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006100
Program Studi Pendidikan : Strata I
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

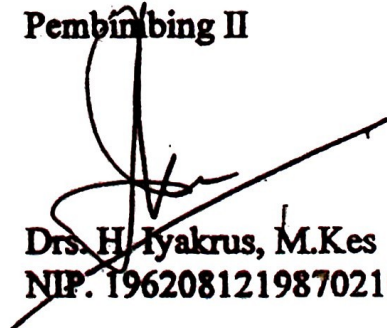
Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I



Drs. Sy. Muherman, M.Kes
NIP. 196009131987021007

Pembimbing II



Drs. H. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



DR. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 22 Oktober 2011

Tim Penguji :

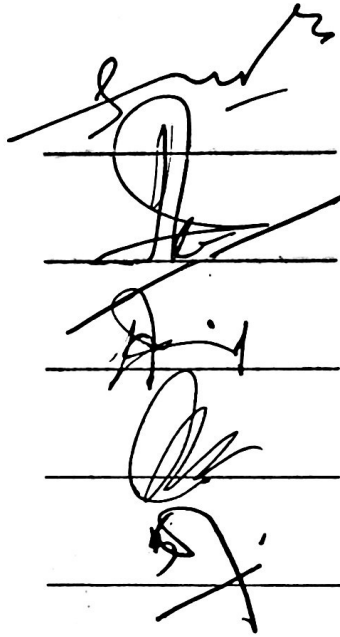
1. Ketua : Drs. Sy. MUHERMAN, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. H. IYAKRUS, M.Kes

3. Anggota : Drs. WALUYO, M.Pd

4. Anggota : Dra. HARTATI, M.Kes

5. Anggota : Drs. SYAFARUDIN, M.Kes



Palembang, 22 Oktober 2011

Diketahui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- ✚ Kepada orang tuaku yang selalu mendo'akan, membimbing, mendidik, dan membesarkanku dengan penuh ketabaran dan kasih sayang
- ✚ Saamitu tercinta Julisman dan ketiga anak - anaknya M. Ali Hastila, Abdul Halim, M. Tri Sutrisno yang selalu memberi motivasi kepadaku.
- ✚ Untuk Almamaterku Universitas Sriwijaya
- ✚ Teman - teman seponjangan (Ponjas Orkes 2008), Sri Kartini, Nurni Indrawati, Nurfitri, Yus'ah, St. Aminah, Umar Hasan, Supriyanto, Subarta, Sainuri, Mado Pakia, Pujo Purro, menjunjung tinggi semangat satu untuk semua, semua untuk satu.
- ✚ Adib - adib tingkat Prodi Pnjastek, jagalah terus ketertuan dan kekompakan kita sehingga Prodi kita dibanggakan diorgani. Serta selalu diingatkan
- ✚ Teman - teman lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasinya.

Motto

- Tidak ada keberhasilan tanpa penderitaan
- Ustilah sejarah keberhasilan supaya dibenang siswa, janganlah berbuat kesalahan kalau tidak mau ditiru siswa
- Satu untuk semua, semua untuk satu

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran ALLAH SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat ujian guna mencapai gelar Sarjana (S.1) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Parizade, M.B.A, Prof. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmnai dan Kesehatan yang telah memeberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi skripsi ini..

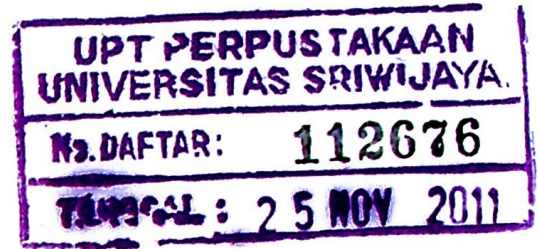
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sy. Muherman, M.Kes dan Drs. H. Iyakrus, M.Kes, sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Waluyo, M.Pd, Dra. Hartati, M.Kes, Drs. Syafaruddin, M.Kes, sebagai Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Bapak dan Ibu Dosen Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta Bapak Sintar Pakpahan, S.Pd Kepala SMP Negeri 21 Palembang, dan Ibu Wardiah AMd. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas VIII SMP Negeri 21 Palembang yang telah membantu penulis melakukan penelitian. Pak Antar dan Citra yang telah membantu mempelancar administrasi selama penyelesaian skripsi ini, serta teman – teman yang selalu membantu tanpa terkecuali, dan terutama kepada suami yang telah memberikan dorongan moral sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Harapan penulis, skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Oktober 2011
Penulis

DAFTAR ISI



HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN TIM PENGUJI	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK	xi

BAB I	PENDAHULUAN	1
	1.1. Latar Belakang	1
	1.2. Identifikasi Masalah	3
	1.3. Batasan Masalah	4
	1.4. Rumusan Masalah	4
	1.5 Tujuan Penelitian	4
	1.6. Manfaat Penelitian	4
BAB II	LANDASAN TEORI	6
	2.1. Hakikat Lompat Jauh	6
	2.2. Pengertian Lompat Jauh	8
	2.3. Pengertian Modifikasi	14
BAB III	METODE PENELITIAN	16
	3.1. Jenis Penelitian	16

3.2. Prosedur Penelitian	17
3.3. Lokasi Penelitian	18
3.4. Subjek Penelitian	18
3.5. Bahan dan Alat	18
3.6. Instrument Penelitian	18
3.7. Definisi Operasional Variabel	19
3.8. Teknik Pengumpulan Data	19
3.9. Rencana Tindakan Penelitian	20
3.9.1. Siklus I	20
3.9.2. Perencanaan	20
3.9.3. Pelaksanaan	21
3.9.4. Observasi	22
3.9.5. Refleksi	22
3.9.6. Siklus II	23
3.9.7. Perencanaan	23
3.9.8. Pelaksanaan	23
3.9.9. Observasi	25
3.9.10. Refleksi	25

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
	Hasil Penelitian	26
	4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
	4.2 Keadaan Siswa dan Guru SMP Negeri 21 Palembang	27
	4.3 Hasil Penelitian dan Pembahasan Data Awal	28
	4.4 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Pertama	29
	4.4.1 Perencanaan.....	29
	4.4.2 Tindakan	29
	4.4.3 Observasi.....	30
	4.4.4 Refleksi	31

4.5 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Kedua	33
4.5.1 Perencanaan	33
4.5.2 Tindakan	34
4.5.3 Observasi	34
4.5.4 Refleksi	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1. Simpulan	40
5.1.1 Siklus 1	40
5.1.2 Siklus 2	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Lompat Jauh	19
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Awal Lompat Jauh	29
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pada Siklus I Tolakan Kaki Salah satu di Lingkaran Ban	31
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh Dengan Modifikasi Ban Sepeda Pada Siklus II	35
Tabel 5. Tabel Tingkat Aktivitas Belajar Siswa	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik I Histogram Nilai Awal Teknik Lompat Jauh	33
Gambar 2. Grafik II Histogram Nilai Data Akhir Lompat Jauh	37
Gambar 3. Diagram Aktifitas Siswa Dalam Pengamatan Lembar Observasi	38
Gambar 4. Diagram Prosentase Ketuntasan Belajar	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	44
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	45
Lampiran 3 Rekapitulasi Nilai Data Awal Pada Siklus I.....	52
Lampiran 4 Rekapitulasi Nilai Data Akhir Pada Siklus II.....	53
Lampiran 5 Rekapitulasi Nilai Data Awal dan Data Akhir	54
Lampiran 6 Foto Penelitian.....	55
Lampiran 7 Usul Judul Penelitian	64
Lampiran 8 SK Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II	65
Lampiran 9 Mohon Bantuan Untuk Melaksanakan Peneletian.....	66
Lampiran 10 Surat Izin Dari Diknas ke Unsri	67
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah	68
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi	69

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII.2 SMP Negeri 21 Palembang”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah menggunakan modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII.2 SMP negeri 21 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tindakan kelas, yang dilakukan dengan mengikuti prosedur penelitian berdasarkan pedoman (Arikunto) 2010. Yang mencakup kegiatan : perencanaan, tindakan, operasional, dan refleksi (evaluasi). Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.2 SMP N 21 Palembang yang berjumlah 40 orang siswa.

Hasil penelitian ini dilakukan dua siklus, siklus pertama siswa melakukan dengan alat pembelajaran melalui modifikasi alat berupa ban sepeda, data yang dikumpulkan dari hasil observasi lapangan dengan jenis data yaitu, partisipasi, kerja sama, dan menaati peraturan erta keterampilan gerak lompat jauh dalam mengikuti proses pengajaran atletik lompat jauh. Siklus pertama peningkatan pembelajaran siswa belum mencapai kriteria yang telah ditentukan peneliti, yaitu $\geq 75\%$ dan untuk keterampilan gerak mencapai 62,5%. Siklus ke II atletik dengan lompat jauh yang telah dimodifikasi alat bantu dan langsung lompat ke bak lompat yang sebenarnya, proses pembelajaran dan keterampilan gerak meningkat secara signifikan : mencapai 85% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran atletik yaitu 40 orang siswa. Maka dengan tercapainya standar kriteria yang peneliti tentukan maka penelitian ini dinyatakan berhasil

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa “metode modifikasi ban sepeda dapat meningkatkan proses pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok disekolah menengah pertama pada siswa kelas VII.2 SMP N 21 Palembang.

Kata kunci : Lompat jauh, Modifikasi Ban Sepeda

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas yang terpendam dalam diri manusia yang berupa sikap, tindak, dan karya untuk diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan Jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani hendak ditanamkan norma-norma pegangan hidup yang positif dalam diri seseorang (siswa) agar kelak ia dapat berdiri sendiri sebagai pribadi yang mapan secara menyeluruh, baik fisik, mental, spiritual. Emosional dan sosial (Engkos Kosasih.1992:2).

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). Olahraga atletik dapat dimulai sejak tahap awal oleh anak-anak. Dalam upaya meningkatkan kemampuan seorang siswa, bentuk-bentuk model pembelajaran yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan, karena bagaimanapun besarnya potensi keturunan atau

bakat seorang siswa, tanpa melalui tahap pembelajaran atau pelatihan yang benar, maka tingkat keberhasilan atau prestasi maksimal sulit dicapai.

Pada dasarnya perbedaan gaya pada lompat jauh hanya terletak pada saat pelompat berada di udara setelah menghasilkan gerakan vertikal, maka seorang pelompat untuk menghasilkan jauhnya lompatan perlu melakukan gerakan – gerakan lain yg dianggap efisien untuk menghasilkan jauhnya lompatan seperti dengan melentingkan tubuh yang disebut gaya menggantung, juga ada yang berjalan disebut gaya berjalan di udara dan juga ada yang mengulurkan kedua kaki sambil membungkukkan togoknya sejauh mungkin disebut gaya jongkok. Lompat jauh adalah upaya untuk dapat mengontrol kecepatan horizontal tertinggi dan merubah kecepatan pada saat melakukan tolakan pada papan tumpu. (Sukirno, 2010.16)

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang tergabung pada cabang olah raga atletik yang diperlombakan baik ditingkat nasional maupun internasional. Lompat jauh memiliki ukur gerak yang berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan. Pada olympiade modern cabang olah raga atletik termasuk pada nomor wajib untuk dilombakan (Sukirno, 2010;24).

Untuk itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olah raga atletik khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok, sebagai langka untuk mendorong masyarakat khususnya para pelajar agar lebih menyenangi cabang olah raga atletik baik sebagai pengisi waktu luang, dalam upaya meningkatkan kesehatan, kesegaran maupun peningkatan prestasi, sebagai aktualisasi

dan menjadi seorang juara pada cabang olah raga khususnya lompat jauh, (Sukirno, 2010;26).

Pembelajaran Penjaskes di SMP Negeri 21 Palembang, khususnya cabang atletik nomor lompat jauh gaya jongkok, para siswa kelas VII 2 mengalami kesulitan saat melakukan tolakan / tumpuan, karena selalu bertumpu dengan kedua kaki. Sehingga gerakannya meloncat bukan melompat. Karena gerakannya meloncat, maka hasil gerakan melompatnya tidak maksimal. Peneliti berupaya memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, dan diterapkan pada siswa agar dapat meningkatkan penguasaan tehnik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian mengenai ***“Upaya Meningkatkan Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII 2 SMP Negeri 21 Palembang”***

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Mengapa siswa kelas VII 2 SMP Negeri 21 Palembang saat melakukan lompat jauh gaya jongkok bertumpu dengan kedua kaki.
2. Apakah dengan modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan tehnik lompat jauh gaya jongkok.

3. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini hanya pada peningkatan penguasaan tehnik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran pada siswa kelas VII 2 SMPN 21 Palembang.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah menggunakan modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan penguasaan tehnik lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII 2 SMPN 21 Palembang ?”.

5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan modifikasi alat bantu ban dapat meningkatkan penguasaan tehnik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII 2 SMPN 21 Palembang.

6. Manfaat Penelitian

Sebagai penelitian tindakan kelas, Hasil penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat dan berguna bagi :

1. Siswa.

Untuk merangsang siswa belajar lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

2. Guru.

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros Jose, Manual 1993. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*. Jakarta : PB PASI.
- Djumidar. M. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : PB PASI.
- Fred MC Mane. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung. Angkasa
- IAAF.2006. *Peraturan Lomba Atletik Jakarta* : PB PASI.
- Ibrahim. R. 2010. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kosasi Engkos. 1992. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga.
- Suharsimi. 2009. *Peneliti Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukirno. 2010. *Metodologi Penelitian Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*.
- Kususma Wijaya. 201. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Indeks
- Jumidar AW. 2005. *Pendidikan dan Pelatihan Guru Pengembangan Klub Olahraga di SMP*. Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
- Lutan. 2005. *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta
- Syarifudin. 1997. *Penjaskes Kelas VII*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Tim Pelatih Proyek PGSM 1999