

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN MERAH BALON PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 175 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

SULAIMAN

Nomor Induk Mahasiswa 06097406006

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2013

S
796.933 07
Sul
u
C-131845
2013

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN MERAH BALON PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 175 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

SULAIMAN

Nomor Induk Mahasiswa 06097406006

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

R. 22724/2328



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2013

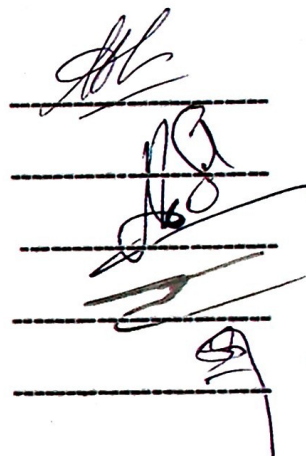
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin


Tanggal : 29 Juli 2013

Tim Penguji

- 1.Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes**
2.Anggota : Dr. Sukirno
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes
4.Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Palembang, Juli 2013
Mengetahui,
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN MERAH BALON PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 175 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

SULAIMAN

Nomor Induk Mahasiswa 06097406006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Merizal Usra, M. Kes
NIP. 196105281987021003

Pembimbing II



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

**Mengetahui,
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Motto

1. Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya pada Allah apapun dan dimanapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon.
2. One for all and all for one (satu untuk semua dan semua untuk satu)

Kupersembahkan Kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
2. Ayanda dan Ibunda yang tercinta yang tak bosan –bosan memberikan dorongan, nasehat, semangat, dan do'a kepadaku
3. Istriku Ernawati tersayang dan ketiga anakku yang tercinta (Dian Febriyanti, Yanti Aprilda, dan M. Rendi Sepriansyah) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku dalam kemajuan karierku dalam bekerja
4. Kakak-kakakku serta adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spiritual.
5. Teman-temanku yang telah memberiku olahraga dalam menyusun skripsi
6. Agamaku dan Alamamater yang kubanggakan.

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, Universitas Sriwijaya.

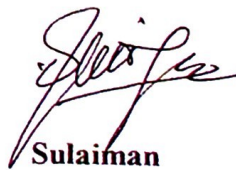
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Dr.Sukirno Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Dr.Sukirno Ketua Pelaksana FKIP Palembang dan Drs Waluyo.M.pd. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Nirmana, M.Pd.I selaku Kepala Sekolah SD Negeri 175 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk Pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,di SD Negeri 175 Palembang dan yang membaca skripsi ini

Palembang, Juli 2013



Sulaiman

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulaiman
NIM : 06097406006
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Meraih Balon Pada Siswa Kelas V SD Negeri 175 Palembang “ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,

Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL
PALEMBANG
TGL. 20
FCA9FABF576683318
ENSAH BERUKUPTAH
6000 DJP Sulaiman

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TELAH DIUJIKAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh.....	7
2.2 Hakikat Permainan Meraih Balon.....	12
2.3 Kerangka Berfikir.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.2.1 Waktu Penelitian.....	14
3.2.2 Tempat Penelitian.....	14
3.3 Subjek Masalah.....	15
3.4 Prosedur Penelitian.....	15
3.4.1 Siklus I.....	15
3.4.2 Siklus II.....	18

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6 Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	23
4.1.2 Tes Awal	23
4.1.3 Data Hasil Penelitian	24
4.2 Pembahasan.....	30
4.2.1 Pembahasan Siklus I.....	30
4.2.2 Pembahasan Siklus II	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Kesimpulan	32
5.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Lompat Jauh Siswa	24
2. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus Pertama	26
3. Distribusi Frekuensi Tes Lompat Jauh Siklus 2.....	29

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Gambar arena Lompat Jauh.....	8
2. Tahap Awalan.....	9
3. Tahap Tolakan.....	10
4. Tahap Melayang.....	11
5. Tahap Pendaratan.....	12
6. Meraih Balon.....	13

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Penilaian Lompat Jauh.....	35
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	41
3. Foto Penelitian.....	49
4. Usulan Judul	52
5. SK Pembimbing	53
6. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	54
7. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Dikpora	55
8. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD.....	56
9. Kartu Bimbingan Skripsi	57
10. Biodata.....	59

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki tehnik lompat jauh melalui permainan meraih balon pada siswa kelas V SD Negeri 175 Palembang. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian tindakan kelas (PTK) melalui dua siklus. Peneliti melakukan observasi terhadap subyek sebelum dilakukannya penelitian. Data sebelum dilakukan penelitian terhadap subyek menunjukkan bahwa hasil pembelajaran lompat jauh siswa hanya sebagian kecil dari jumlah siswa yang mampu melakukan teknik lompat jauh dengan baik sisanya masih belum memenuhi kriteria. Oleh karena itu peneliti memberikan pembelajaran teknik lompat jauh melalui permainan meraih balon pada siswa kelas V SD Negeri 175 Palembang. Setelah dilakukan penelitian ternyata pada siklus pertama hasilnya menunjukkan peningkatan, dengan keberhasilan siswa mencapai 72,22%. Akan tetapi hal ini belum dikatakan berhasil karena secara keseluruhan, siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal sehingga dilanjutkan pada siklus kedua. Setelah dilakukan penelitian pada siklus kedua terjadi peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 88,89% yang mampu melakukan teknik lompat jauh melalui permainan meraih balon dengan baik. Dengan demikian penelitian telah selesai karena siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mampu memperbaiki teknik pembelajaran lompat jauh melalui permainan meraih balon mulai dari siklus pertama sampai siklus kedua.

Kata-kata Kunci : lompat jauh, permainan meraih balon



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari (Suwarjo, dkk., 2006:49). Dalam melakukan lompat jauh, sangat perlu diperhatikan teknik melakukan lompat jauh mulai dari gerakan awalan, tumpuan, saat di udara, dan saat pendaratan. Semua teknik tersebut merupakan serangkaian gerak dalam lompat jauh. Pembelajaran lompat jauh ini diberikan pada siswa Sekolah Dasar agar mereka memiliki dasar-dasar gerakan yang benar sejak dari Sekolah Dasar.

Anak-anak atau siswa dalam kehidupan sehari-hari hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain, dengan melakukan berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Anak-anak di kelas-kelas permulaan Sekolah Dasar (SD) akan merasa senang apabila mendapatkan pelajaran yang telah diketahui sebelumnya, mereka akan lebih cepat dan terampil dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut. Oleh karena itu bentuk gerakan-gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar perlu ditanamkan kepada anak-anak kelas permulaan SD. Anak-anak dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan keterampilan gerakan dasar tersebut. Karena itu kepada anak-anak perlu diutamakan,

bagaimana cara melakukan gerakan dasar atletik yang benar khususnya dalam pembelajaran lompat jauh.

Dalam melakukan lompat jauh, untuk mendapatkan hasil tolakan yang baik diperlukan kecepatan, kekuatan dan juga perlu menguasai tehnik lompat jauh. Dengan memiliki kecepatan maka seorang pelompat jauh akan dapat berlari dengan cepat sebelum melakukan lompatan sehingga pada akhirnya pelompat dapat melakukan lompatan dengan baik.

Dalam kegiatan pembelajaran untuk siswa Sekolah Dasar kelas V di SD Negeri 175 Palembang, pembelajaran atletik sudah mulai diberikan pada semester ganjil terutama untuk lompat jauh. Berdasarkan hasil pengamatan sementara dalam pembelajaran lompat jauh disemester ganjil ini, siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh tersebut memiliki banyak kesalahan dalam melakukan lompat jauh, mulai dari melakukan awalan lari sampai saat melakukan pendaratan. Berdasarkan kesalahan tersebut, kebanyakan siswa belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan. Berdasarkan hasil pengamatan sementara menunjukkan bahwa dari 36 siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh hanya 29% saja yang dianggap dapat melakukan lompat jauh dengan teknik yang baik dan benar, sementara 71% belum dapat melakukan teknik lompat jauh dengan baik dan benar. Sementara menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), pembelajaran dianggap berhasil Apabila 85% siswa memperoleh nilai 70 ke atas. Dengan demikian diperlukan suatu bentuk pembelajaran baik dengan memberikan pembelajaran lompat melalui permainan ataupun bentuk-bentuk lain agar sebagian besar siswa di SD

tersebut dapat mencapai nilai KKM yang telah ditentukan dan ditetapkan oleh sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara di lapangan tersebut menunjukkan bahwa hasil pembelajaran lompat jauh menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa yang mengikuti olahraga atletik lompat jauh tidak dapat melakukan gerakan lompat jauh dari awal hingga tahap mendarat dengan baik. Pada dasarnya siswa-siswa tersebut sangat bergembira jika diberikan pembelajaran atletik, akan tetapi kebanyakan siswa kesulitan saat melakukan awalan dan pendaratan. Hal ini mungkin disebabkan karena siswa kurang memahami apa yang sudah dijelaskan oleh guru, atau siswa kurang memperhatikan saat guru memberikan contoh dalam melakukan lompat jauh.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti mencoba untuk mencari pemecahan atas permasalahan tersebut dengan memberikan alternatif pembelajaran yang dapat membantu mempermudah siswa serta dapat melatih kekuatan otot siswa dalam melakukan lompat jauh. Alternatif pembelajaran tersebut bertujuan untuk mengupayakan agar siswa dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan benar. Dari penjelasan permasalahan tersebut, agar dapat mewujudkan siswa yang dapat melakukan lompat jauh dengan baik dan benar maka peneliti menerapkan “pembelajaran lompat jauh melalui permainan meraih balon pada siswa kelas V SD Negeri 175 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi, permasalahan yang pada penelitian ini, yaitu:

- a) Siswa belum menguasai teknik lompat jauh dengan baik
- b) Teknik menumpu siswa masih kurang
- c) Posisi Tolakan pada papan tumpu masih salah
- d) Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh kurang

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan diungkapkan dalam penelitian ini yaitu “apakah melalui permainan meraih balon dapat meningkatkan pembelajaran teknik lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 175 Palembang?”.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki tehnik lompat jauh melalui permiana meraih balon pada siswa kelas V SD Negeri 175 Palembang sehingga siswa mampu melakukan lompat jauh dengan baik.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar siswa lebih berpartisipasi dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan meraih balon.
2. Bagi guru, sebagai tambahan pengalaman dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui permainan meraih balon yang membuat hasil pembelajaran lompat jauh menjadi lebih baik.
3. Bagi kepala sekolah, sebagai laporan peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Faruq, Muhyi. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1*. Semarang: Unnes Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Ponijan, 2012. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'Brien Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 164 Palembang*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suwarjo, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Syarifuddin, A., dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.