

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI RINTANGAN DENGAN MELOMPATI KARDUS
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 33 PALEMBANG**

Skripsi oleh

NIKE

Nomor Induk Mahasiswa 56071006089

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

S
796.43207
Nike
U
2011.

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI RINTANGAN DENGAN MELOMPATI KARDUS
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 33 PALEMBANG**

Skripsi oleh

NIKE

Nomor Induk Mahasiswa 56071006089

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI RINTANGAN DENGAN MELOMPATI KARDUS
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 33 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Nama : NIKE

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006089

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui

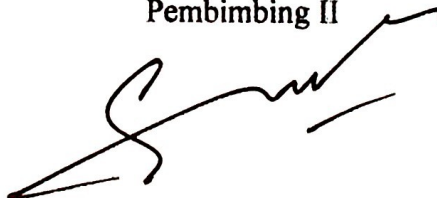
Pembimbing I



Dra. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing II



Drs. Sy. Muherman, M.pd

NIP. 196009131987021001

Disyahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

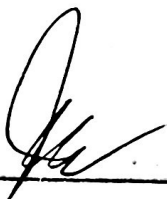
Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 9 November 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes



2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.pd



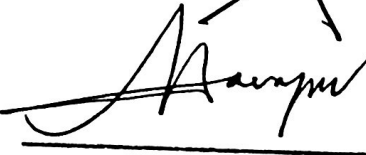
3. Anggota : Drs. Muhaimin



4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 15 November 2011
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.pd

NIP. 195601241984031001

Motto dan Persembahkan

Kupersembahkan kepada:

- ❖ Ayah N.A Rivai (alm) dan Ibu Halimah yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya semasa hidup
- ❖ Suami (Hendri Exsan) dan ketiga anakku yang tercinta (Juliansyah, Dwi Ayu Anggraini dan Heni Tri Wahyuni) 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

1. Tiada gading yang tak retak artinya sesempurnanya manusia masih ada celanya, yang sempurna milik Allah.
2. Satu untuk semua dan semua untuk satu

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu sayarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pensisikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra, Hartati. M.Kes dan Drs. SY. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, MA., Ph.D., Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Muhaimin, Drs. Syafarudin, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hj. Ratna Dewi, S.Pd SD., M.Si, Kepala SD Negeri 33 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 33 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

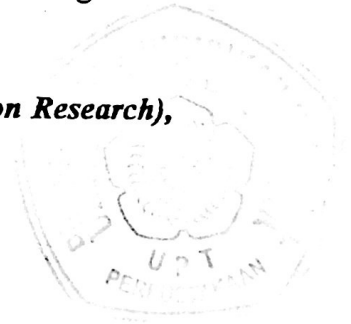
Palembang, 9 November 2011

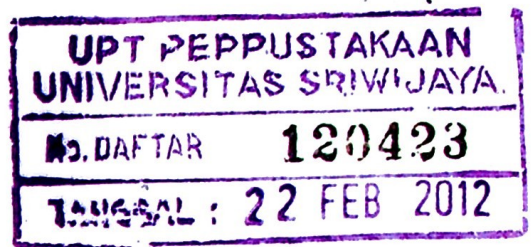
Nike

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui rintangan dengan melompati kardus pada siswa kelas V SD Negeri 33 Palembang. Yang diletakan didepan bak lompat. Subjek penelitian ini siswa kelas V berjumlah 30 orang. Dari analisa data awal lompat jauh gaya jongkok diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriterianya baik sekali 0 siswa atau 0% karena lompatan yang dicapai 3,01 meter-3,50 meter, baik 5 siswa atau 16.6%, dengan lompatan 2,50 meter-3,00 meter kriterianya sedang 8 siswa atau 26.7% dengan lompatan 2,00 meter-2,49 meter, kriterianya kurang 17 siswa atau 56.7% dengan lompatan dibawah 1,99 meter. Ketuntasan : 13 siswa atau 43.3%, tidak tuntas 17 siswa atau 56.7%. Hal ini dikemungkinan karena siswa belum terbiasa untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya pada akhir siklus I peneliti melakukan tes terdapat baik sekali 0 siswa atau 0% karena lompatan yang dicapai 3,01 meter-3,50 meter, baik 6 siswa atau 20%, dengan lompatan 2,50 meter-3,00 meter, kriterianya sedang 20 siswa atau 66.7%, 4 siswa dengan lompatan 2,00 meter-2,49 meter, kurang atau 13.3% dengan lompatan dibawah 1,99 meter. Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok : 26 siswa tuntas atau 86.7%, 4 siswa tidak tuntas atau 13.3% dengan mengamati hasil yang telah diperoleh. Secara klasikal pada siklus pertama ini peningkatan gerakan lompat jauh gaya jongkok kriteria baik yaitu mencapai di atas 50% berarti peneliti tinggal memperbaiki tehnik gerakan lompat jauh gaya jongkok yang kurang kesalahannya terletak saat mempertahankan badan diudara. Hasil peningkatan gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus II ini cukup banyak yaitu pada kriterianya baik sekali 0 siswa atau 0% karena lompatan yang dicapai 3,01 meter-3,50 meter, kriterianya baik 26 siswa atau 86.6%, dengan lompatan 2,50 meter-3,00 meter, kriterianya sedang 2 siswa atau 6.7%, dengan lompatan 2,00 meter-2,49 meter kriterianya kurang 2 siswa 6.7% dengan lompatan dibawah 1,99 meter. Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok: 28 siswa tuntas atau 93.3%, 2 siswa tidak tuntas atau 6.7%, secara klasikal pada siklus II ini ada peningkatan tehnik gerakan lompat jauh gaya jongkok pada kriteria mencapai ketuntasan belajar di atas 85% yaitu 93.3%. Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa melalui rintangan dengan melompati kardus siswa dapat menyebabkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok lebih baik dan meningkat.

Kata Kunci : *Atletik, Alat bantu kardus, Tindakan Kelas (Action Research), Lompat jauh gaya jongkok.*





DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Rumusan Masalah	3
1.4. Pembatasan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tinjauan Pustaka	5
2.1.1. Sejarah Singkat Atletik.....	5
2.1.2. Pengertian Lompat Jauh	5
2.1.3. Teknik Dasar Lompat Jauh	6
2.1.4. Pengertian Lompat Kardus.....	8
2.1.5. Evaluasi Belajar.....	9
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	10
3.1.1. Rancangan Penelitian	10
3.1.2. Prosedur Penelitian	11
3.1.3. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian	12
3.1.3.1. Subjek Penelitian.....	12

3.1.3.2. Bahan dan Alat	12
3.2. Proses Pelaksanaan Penelitian	13
3.3. Teknik Pengumpulan Data	13
3.4. Teknik Analisa Data	14
3.5. Rancangan Tindakan Penelitian	14
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	20
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	20
4.1.2. Data Awal	20
4.1.3. Data Hasil Penelitian	22
4.1.3.1. Siklus Pertama	22
4.1.3.2. Peningkatan Gerakan lompat Jauh	22
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama	24
4.1.3.4. Siklus Dua	24
4.1.3.5. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh	25
4.1.3.6. Refleksi Siklus Kedua	26
4.2. Pembahasan	26
4.2.1. Pembahasan Siklus Satu	26
4.2.1.1. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh	26
4.2.2. Pembahasan Siklus Dua	28
4.2.2.1. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh	28
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	29
5.2. Saran	30
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran sudah termasuk dalam kurikulum SD di dalam mendidik siswa mau melakukan gerakan, sebagaimana pernyataan yang diungkapkan (Mirman, 2004 : 2) bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional”. Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah mutlak diperlukan. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Demikian halnya (Samsudin, 2008 : 5) 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”. Pendapat tersebut dapat mengantarkan kita kepada sebuah pemikiran bahwa secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan (game), dan berolahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun demikian unsur prestasi dan

kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan. Peranan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna pengembangan ketrampilan motorik, kognitif, dan afektif. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak yang ia pelajari baik itu dari pendidik, dari teman atau dari penemuan oleh dirinya sendiri.

Di samping itu lompat jauh adalah merupakan nomor tersebut sarat dengan teknik, dari teknik awalan, tumpuan, tolakan kaki, sikap badan di udara, dan sikap badan pada saat pendaratan yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat jauh agar prestasi maksimal dapat tercapai. Mengapa dilakukan karena untuk mendapatkan teknik di atas ada unsur lain yang tidak kalah pentingnya, untuk menunjang prestasi lompat jauh, yaitu unsur kecepatan dan kekuatan. Dalam lompat jauh kekuatan sangat dibutuhkan terutama daya ledak otot kaki, baik ketika melakukan awalan maupun ketika menumpu dan menolak dari papan tumpuan. Namun dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor lompat jauh sedikit ada masalah dimana tempat mengajar belum ada bak lompat jauh untuk melakukan pembelajaran lompat jauh dilakukan lompat dibak yang tidak standar. Berdasarkan pengamatan peneliti siswa SD Negeri 33 Palembang pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani sedang berlangsung dengan materi lompat jauh yaitu data awal kriteria baik sekali 0 siswa atau 0% karena lompatan yang dicapai 3,01 meter-3,50 meter, kriteria baik 5 siswa atau 16.6% dengan lompatan 2,50 meter-3,00 meter, kriterianya sedang 8 siswa atau 26.7% dengan lompatan 1,99 meter-2,49 meter, kriterianya kurang 17 siswa atau 56.7% dengan lompatan dibawah 1,99 meter siswa yang lainnya masih kurang maksimal melakukan lompatan, namun masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya kecepatan lari awalan dan tolakannya yang belum optimal. Belum diketahui apakah hasil lompat beberapa siswa tersebut ada kaitannya dengan kemampuannya dalam melakukan lompat selanjutnya untuk memecahkan

masalah salah satu diantaranya melompat melewati rintangan kardus supaya lompatan lebih lama diudara.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasikan masalah yang dapat diuraikan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh antara lain :

1.2.1 Bila di mintak untuk melakukan lompat jauh siswa menghindari ?

1.2.2 Siswa tidak dapat merangkai langkah langkah pelaksanaan lompat jauh awalan, tumpuan, melayang diudara dan mendarat dengan benar ?

1.2.3 Siswa tidak berusaha untuk dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok yang diharapkan ?

1.3 Batasan Masalah

Supaya tidak terjadi penafsiran yang meluas, peneliti membatasai pembahasan hanya mengenai lompat jauh gaya jongkok dengan melompat kardus.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah latihan melalui rintangan melompati kardus dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 33 Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.5.1 Apakah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dapat ditingkatkan dengan rintangan melompati kardus.

1.5.2 Apakah dengan rintangan melompati kardus siswa dapat meningkatkan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna kepada :

1.6.1 Guru :

1.6.1.1 Sebagai gambaran untuk menentukan pola apa yang paling tepat dilakukan saat melakukan proses belajar mengajar.

1.6.1.2 Sebagai perbaikan dalam mengajar

1.6.1.3 Dapat meningkatkan kemampuan guru untuk memecahkan masalah yang muncul dari siswa.

1.6.2 Siswa :

1.6.2.1 Meningkatkan keinginan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani

1.6.2.2 Sebagai alat motivasi lebih aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

1.6.2.3 Sekolah :

Sebagai pedoman jangka panjang dalam menyusun silabus dan rencana pembelajaran bagi semua guru olahraga dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, 1992. *Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta. Depdikbud.***
- Djumid, 2004. *Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. Rajawali Sport***
- Dimyati, 1994. *Proses evaluasi belajar siswa, Jakarta***
- Mirman, 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta. Depdikbud.***
- Muhadi, 1992. *Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta. Depdikbud.***
- Sujarwo, 1992. *Pengenbangan dan belajar gerak. Jakarta. Depdikbud.***
- Soegito, 1993. *Pendidikan atletik. Jakarta. Universitas Terbuka.***
- Samsudin, 2008. *Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta. Remika cipta***
- Sukinata, 1992. *Permainan untuk D II PGSD Pendidikan jasmani dan kesehatan. Yogyakarta FPOK IKIP. Yogyakarta.***
- Suharsimi, 2006. *Rancangan penelitian Jakarta***
- Tamat, 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta. Universitas Terbuka***