

**METODE *INQUIRY* UNTUK MENGAJAR TUMPUAN LOMPAT JAUH  
MENGUNAKAN ALAT BANTU BAN BEKAS PADA SISWA KELAS V SD  
NEGERI 3 AIR KUMBANG KAB. BANYUASIN**

**SKRIPSI**

**Nama : Legianto**  
**NIM : 06097406023**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

S  
796.432 07  
Leg  
nr  
e-131989  
2013

R 22087  
22551

**METODE *INQUIRY* UNTUK MENGAJAR TUMPUAN LOMPAT JAUH  
MENGUNAKAN ALAT BANTU BAN BEKAS PADA SISWA KELAS V SD  
NEGERI 3 AIR KUMBANG KAB. BANYUASIN**

**SKRIPSI**

**Nama** : Legianto  
**NIM** : 06097406023  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**METODE *INQUIRY* UNTUK MENGAJAR TUMPUAN LOMPAT JAUH  
MENGUNAKAN ALAT BANTU BAN BEKAS PADA SISWA KELAS V SD  
NEGERI 3 AIR KUMBANG KAB.BANYUASIN**

**SKRIPSI  
LEGIANTO**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**Disetujui  
Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing I**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd  
NIP. 195104211977101001**

**Pembimbing II**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**Mengetahui,  
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno, M. Pd  
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

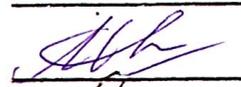
Tanggal : 30 Agustus 2013

**Tim Penguji**

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd
2. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah NK., Sp.RM., M.Ph
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



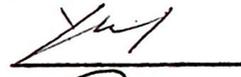
---



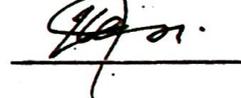
---



---



---



---

Palembang, 8 September 2013  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 19561241984031001

## PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Legianto  
NIM : 06097406023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “METODE *INQUIRY* UNTUK MENGAJAR TUMPUAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN ALAT BANTU BAN BEKAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 AIR KUMBANG KAB. BANYUASIN “ 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,



Legianto

### **Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ **Ayah dan Ibu Yang Tersayang dan tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, Doa dan restunya semasa hidup**
- ❖ **Istriku (Rusmini) dan anakku yang tercinta (Doni Resi Septianto) Yang merupakan Sumber spirit dan inspirasiku**
- ❖ **Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual**
- ❖ **Teman-temanku yang selalu bersama-sama baik suka maupun duka**
- ❖ **Almamater yang kubanggakan Universitas Sriwijaya**

### **Motto**

- 1. Kedisiplinan Pangkal Keberhasilan**
- 2. Membacalah agar menjadi orang yang pandai**
- 3. Tak Ada Manusia Yang Sempurna, Kecuali Sang Pencipta**
- 4. Hanya Kepada-Nya lah Kita Meminta dan Berserah Diri**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan junjungan Nabi Besar Muhammad SAW atas rahmat karunianya-Nyalah sripsi ini berjudul: “Metode *Inquiry* Untuk Mengajar Tumpuan Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Ban Bekas Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Air Kumbang Kab. Banyuasin”, dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

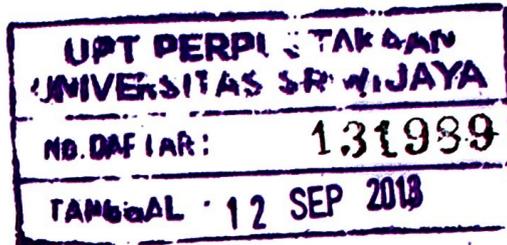
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Badia Perizade, M.B.A Rektor Unsri, Sofendi, M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno Ketua Pelaksana Kelas Palembang dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sutinah Cristinas, S.PD.SD 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 Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2013  
Penulis,



Legianto



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	6
2.2 Hakikat Pembelajaran <i>Inquiry</i> .....	9
2.3 Kerangka Berfikir.....	13
2.4 Hipotesis Tindakan.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Lokasi Penelitian .....	15
3.3 Subjek Masalah .....	15
3.4 Prosedur Penelitian.....	16
3.4.1 Siklus I.....	16
3.4.2 Siklus II.....	18
3.5 Data dan Cara Pengambilannya .....	20
3.6 Cara Pengolahan Data.....	21

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.1.1 Data Awal.....	23
4.2 Data Hasil Penelitian.....	24
4.2.1 Siklus I.....	24
4.2.2 Siklus II.....	27
4.3 Pembahasan.....	31
4.2.1 Pembahasan Siklus I.....	31
4.2.2 Pembahasan Siklus II.....	32
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	 <b>33</b>
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran.....	34
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>35</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	 <b>36</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Distribusi Awal Tes Lompat Jauh .....	23
2. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Pertama .....	26
3. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Kedua .....	30

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Gerakan Awalan .....	7
2. Gerakan Tolakan Kaki .....	7
3. Gerakan di Udara.....	8
4. Sikap Mendarat.....	9
5. Gerakan Lompat Ban .....	13

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis.....	37
2. Usulan Judul .....	38
3. SK Pembimbing.....	39
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	40
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Kab. Banyuasin.....	41
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD.....	42
7. Foto Penelitian.....	43
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	47
9. Kartu Bimbingan Skripsi .....	50
10. Keterampilan Lompat Jauh.....	52

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Metode *Inquiry* Untuk Mengajar Tumpuan Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Ban Bekas Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Air Kumbang Kab. Banyuasin. Yang dilakukan pada tanggal 3 Juni 2013 s.d 18 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui penggunaan metode *inquiry* dengan alat bantu ban bekas dapat meningkatkan kemampuan tumpuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 3 Air Kumbang Kab. Banyuasin.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh siswa pada saat melakukan tumpuan lompat sangat kurang . Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 03 Air Kumbang Kab. Banyuasin yang berjumlah 42 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode *inquiry* menggunakan alat bantu ban bekas secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 33,3% kriteria baik 14 siswa dari 42 siswa, 42,86% kriteria sedang 18 dari 42 siswa dan 23,81% kriteria kurang 10 dari 42 siswa. Pada Ketuntasan siswa: 32 siswa tuntas atau 76,19%, dan 10 siswa tidak tuntas 23,81%. Siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya tehnik tumpuan lompat jauh diperbaiki dan dilakukan secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes lompat jauh, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik mencapai 17 siswa 40,48 %, 10 siswa kriteria sedang 45,24%, dan 6 siswa kriteria kurang 14,29%. Ketuntasan siswa: 36 siswa tuntas atau 85,72%, dan 6 siswa tidak tuntas 14,29%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan metode *inquiry* menggunakan alat bantu ban bekas, tehnik tumpuan lompat jauh dapat meningkat.

**Kata kunci:** *Lompat Jauh, Metode Inquiry, Alat Bantu Ban Bekas, Tumpuan Lompat Jauh dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).*

# BAB I PENDAHULUAN



## 1.1 Latar Belakang

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari tujuh ruang lingkup, yaitu permainan dan olahraga aktivitas pengembangan, aspek senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, kesehatan dan aktivitas luar sekolah. Pada ruang lingkup permainan dan olahraga materi atletik salah satu materi yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Nomor atletik yang dipelajari pada siswa kelas V semester 2 salah satunya yaitu nomor lompat. Melompat merupakan gerakan dasar, selain lari dan lempar. Untuk menghasilkan gerakan yang baik, diperlukan rangkaian gerak yang baik.

Pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh standar kompetensi untuk siswa kelas V semester 2 yaitu: Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Lalu kompetensi yang diharapkan, Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. Pengembangan dari SK dan KD diatas, yaitu Indikator.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Permasalahan yang ditemukan pada proses pembelajaran lompat jauh, yaitu awalan yang kurang, tumpuan yang salah, lalu saat melayang

yang salah. Awalan yang ada pada siswa kelas V sangat kurang dikarenakan lari yang dilakukan masih kurang. Saat bertumpu sebelum melayang, masih banyak salah perkenaan banyak yang salah. Lalu saat melayan posisi yang dilakukan salah. Selama pembelajaran berlangsung siswa terlihat kurang antusias dan bersemangat. Penggunaan metode yang biasa diberikan oleh guru yaitu menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Guru menjelaskan terlebih dahulu teknik lompat jauh gaya jongkok. Kekurangaktifan siswa terlihat dari kurang seriusnya siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh. Gerakan lompat jauh merupakan rangkaian gerak yang menjadi satu kesatuan, yaitu gerakan awalan, gerakan menolak pada papan tumpuan, gerakan melayang diudara dan gerakan mendarat. Pada materi lompat jauh banyak siswa yang belum mencapai syarat ketuntasan, yaitu rangkaian gerak yang salah. Siswa yang mencapai nilai KKM pada saat pembelajaran lompat jauh sebanyak 25 orang dari 42 siswa (60%). Hanya 25 orang yang dapat melaksanakan gerakan lompat jauh secara benar. Kendala yang ditemukan yaitu tumpuan siswa yang masih kurang.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan tindakan atau tretmen menggunakan suatu metode yang tepat. Berdasarkan Piaget dalam Rosalin (2009:61), metode *inquiry* merupakan metode yang mempersiapkan peserta didik pada situasi untuk melakukan eksperimen sendiri secara luas agar melihat apa yang terjadi, ingin melakukan sesuatu, mengajukan pertanyaan-pertanyaan, dan mencari jawaban sendiri, serta menghubungkan penemuan yang lain, dan membandingkan apa yang ditemukannya dengan yang ditemukan peserta didik lain.

Siswa melakukan metode *inquiry* melalui permainan menggunakan ban bekas, yang bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar awalan siswa. Ban bekas merupakan bentuk modifikasi pembelajaran awalan yang dimanfaatkan peneliti. Ban bekas mudah didapat dan memanfaatkan alat yang ada disekitar. Lompat menggunakan ban bekas siswa diberikan kepada siswa dengan jumlah yang banyak yaitu sekitra 10-15 ban, lalu dengan jarak yang tetap. Lompat menggunakan ban bekas diharapkan dapat memperbaiki awalan siswa sehingga didapatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Siswa akan berlari melewati gelang-gelang sebalum menumpu pada lompat jauh. Dan siswa diharapkan aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (*action research*) dengan menggunakan 2 (dua) siklus. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus meliputi; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) evaluasi, dan (4) refleksi untuk melakukan langkah berikutnya. Syarat ketuntasan yang digunakan yaitu 85%. Apabila belum sampai 85% maka akan diberikan tindakan selanjutnya. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Metode *Inquiry* Untuk Mengajar Tumpuan Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Ban Bekas Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Air Kumbang Kab.Banyuasin”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

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

- a. Siswa belum memahami teknik dasar lompat jauh
- b. Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang
- c. Siswa belum dapat melakukan gerawakan awalan dengan baik
- d. Gerakan menumpu yang belum benar
- e. Belum mencapai kriteria ketuntasan minimum

## 1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada metode *inquiry* untuk mengajar tumpuan lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas pada siswa kelas kelas V SD Negeri 3 air kumbang kab. banyuasin.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah melalui metode *inquiry* untuk mengajar tumpuan lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas pada siswa kelas V SD Negeri 3 Air Kumbang Kab.Banyuasin”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok metode *inquiry* untuk mengajar tumpuan lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas pada siswa kelas V SD Negeri 3 Air Kumbang Kab. Banyuasin”.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.6.1 Bagi siswa, sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui metode *inquiry* menggunakan alat bantu ban bekas.
- 1.6.2 Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 1.6.3 Bagi peneliti, sebagai bahan masukan dan informasi tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode *inquiry* dengan alat bantu ban bekas dan sebagai syarat untuk menyelesaikan studi strata 1.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineke Cipta
- Asrori, Muhamad. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : CV Wacana Prima
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*.
- FKIP. 2011. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya*. Inderalaya : FKIP UNSRI
- Faruq. 2005. *Pendidikan Jasmani* . Jakarta: PT Grasindo
- Hakim, Lukman. 2009. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Heryana, Dadan dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Masria, dkk. 2007. *Penjas Orkes Untuk SD*. Jakarta: Erlangga
- Sukirno. 2012. *Pembelajaran Atletik*. Palembang: Unsri Press
- Sukidin. 2009. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Insan Cendikia
- Sumiati, dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Triyanto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktifisme*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Widya, MD. 2002. *Belajar dan berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: Gramada Offset.