

**UPAYA PENINGKATAN GERAKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI MODIFIKASI MODEL PERMAINAN DAN VARIASI GERAK
DASAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 185 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

SUMARYATUN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006111

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2010

S.
796.933.07
Sum
4
2010

C. 101414.

**UPAYA PENINGKATAN GERAKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI MODIFIKASI MODEL PERMAINAN DAN VARIASI GERAK
DASAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 185 PALEMBANG**

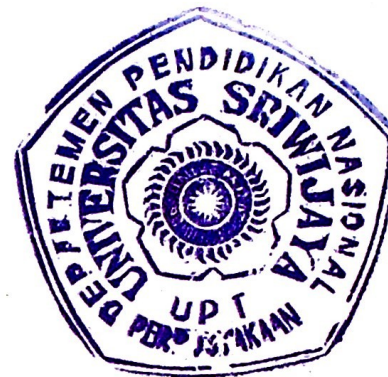
Skripsi oleh :

SUMARYATUN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006111

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

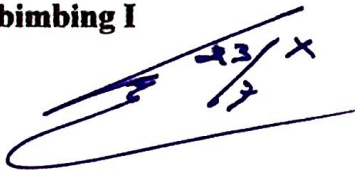
**UPAYA PENINGKATAN GERAKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI MODIFIKASI MODEL PERMAINAN DAN GERAK DASAR
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 185 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Nama : Sumaryatun
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006111
Program Studi Pendidikan : Strata 1
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

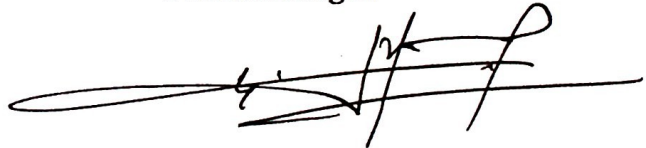
Disetujui

Pembimbing I



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Pembimbing II



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196303081987031003

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Dr. Fauziah Nuraini, SpRM, MPH

4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

5. Anggota : Drs. Muhaimin

Palembang, 15 Juni 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah Sukilan dan Ibu Manisarti yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Suamiku (Sukadi) dan ketiga anakku yang tercinta (Santi Jayani, Aditya Rahmad,SH, Median Sidiq) 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

- ❖ *Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu*
(QS. Albaqoroh: 145)
- ❖ *Karena sesungguhnya sesudah kkesulitan itu ada kemudahan*
(QS. Al Insyuroh: 5)
- ❖ *Satu untuk semua dan semua untuk satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisa skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Pd dan Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof.Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Fauziah Nuraini, RPRM., RPh, Drs. Giartama, M.Pd, Drs. Muhaimin, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sayati, S.Pd selaku Kepala Sekolah, 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 Negeri 185 Palembang

Palembang, 15 Juni 2010



SUMARYATUN

ABSTRAK

Skripsi Penelitian ini berjudul Upaya peningkatan gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi model permainan dan variasi gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 185 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode permainan dan variasi gerak dasar dapat meningkatkan kemampuan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Dalam pembelajaran penjasokes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dan apakah penggunaan metode permainan dan variasi gerak dasar dapat meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 185 Palembang.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran Lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 185 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 185 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 185 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

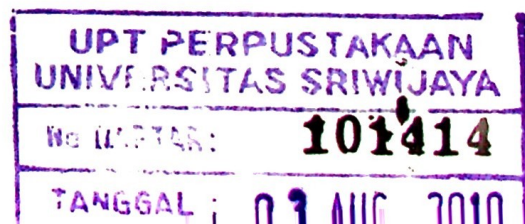
Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan kriteria 5 siswa dari 40 siswa yang baik 5%, 15 siswa sedang atau 37.5%, 20 siswa kurang atau 50%. Ketuntasan :20 siswa atau 50%, tidak tuntas 20 siswa atau 50%, terdapat 9 siswa dari 40 siswa yang Baik 22.5%, 24 siswa sedang 60%, 7 siswa kurang 17.5% Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok : 33 siswa tuntas atau 82.5%, 7 siswa tidak tuntas 17.5%16 dari 40 siswa baik atau 40%, 20 siswa sedang atau 60%, 4 siswa kurang 10%. Ketuntasan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok gaya jongkok: 36 siswa tuntas atau 90%, 4 siswa tidak tuntas atau 10%,37 dari 40 siswa baik atau 92.5%, 2 siswa sedang atau 5%,1 siswa kurang atau 2.5%.

Simpulan Penelitian ini adalah dengan menggunakan metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 185 Palembang. Para siswa dalam kegiatan pembelajaran penjasokes

Kata Kunci : Lompat Jauh, Metode Modifikasi, Tindakan Kelas (Action Research)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
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 Senam Lantai.....	4
2.2. Strategi Mengajar.....	4
2.3. Senam Lantai.....	5
2.4. Gerakan Handspring.....	5
2.5. Pengertian Bermain.....	7
2.6. Permainan Gerobak Dorong.....	7
2.7. Tahapan Observasi dan Pelaksanaan Tindakan.....	9
2.8. Tahapan Refleksi.....	10
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian.....	11
3.2. Rancangan Penelitian.....	11
3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	12



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	15
3.2. Perencanaan Penelitian.....	15
3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	15
3.4. Subjek Penelitian.....	15
3.5. Instrumen Penelitian.....	15
3.6. Teknis Analisis Data	16
3.7. Pelaksanaan Tindakan.....	17

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN SARAN

4.1. Hasil Penelitian	24
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	24
4.1.2. Data Awal.....	24
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	25
4.1.3.1. Siklus Pertama.....	25
4.1.3.2. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	26
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama	27
4.1.3.4. Siklus Dua	27
4.1.3.5. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	28
4.1.3.6. Refleksi Siklus Dua.....	29
4.1.3.7. Siklus Tiga	29
4.1.3.8. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	29
4.1.3.9. Refleksi Siklus Tiga	31
4.2. Pembahasan	31
4.2.1. Pembahasan Siklus Satu.....	31
4.2.1.1. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	31

4.2.2. Pembahasan Siklus Dua	32
4.2.2.1. Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok	32
4.2.3. Pembahasan Siklus Tiga	32
4.2.3.1. Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok	32

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	33
5.2. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN.....

Daftar Lampiran

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	31
2. Data Hasil Siklus I	41
3. Data Hasil Siklus II	43
4. Data Hasil Siklus III	45
5. SD tempat Penelitian	47
6. Gerakan Lompat Satu Kaki	48
7. Gerakan Lompat Jongkok	49
8. Gerakan Lompat Kaki Dua	50
9. SK Pembimbing Skripsi	51
10. SK Izin Penelitian UNSRI / DIKPORA Kota Palembang	52
11. Surat Keterangan Izin Penelitian SD Negeri 185	53
12. Usul Judul Skripsi	54
13. Kartu Bimbingan Skripsi	55

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang tidak hanya mengandalkan unsur teknik saja untuk memperoleh hasil lompatan yang optimal, akan tetapi masih ada unsur-unsur lain yang justru sangat dibutuhkan, yang salah satunya unsur kekuatan.

Unsur kekuatan yang paling dominan diperlukan pada saat seorang pelompat jauh melakukan tumpuan dengan satu kaki untuk mengadakan *take-up*. Jauh-dekatnya hasil lompatan sangat tergantung kepada kekuatan kaki. Berdasarkan pengalaman penulis menyelenggarakan proses pembelajaran lompat jauh pada kelas V SD Negeri 185 Palembang dengan menggunakan gaya jongkok terdapat beberapa orang siswa yang lompatannya lebih jauh dari teman-temannya yang lain. Namun secara umum masih banyak kelemahan-kelemahannya, terutama terletak pada saat menumpu, dimana tolakan kaki atau daya ledak kaki siswa masih sangat rendah.

Kekuatan kaki dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan fisik, seperti latihan jingkat atau latihan lompat dengan satu kaki atau latihan *skipping* (lompat tali). Di samping latihan-latihan fisik tersebut ada bentuk latihan yang mengedepankan unsur menyenangkan, yaitu latihan dengan modifikasi model permainan dan variasi gerak dasar yang kelebihan metode ini adalah anak merasa senang sehingga meskipun materi yang diberikan oleh guru penjasorkes berat, siswa tidak merasa kelelahan yang berarti.

Modifikasi model permainan dan variasi gerak dasar sangat tepat diberikan pada materi cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh, sebab materi atletik disamping mudah membosankan juga mudah melelahkan. Dalam menyajikan materi lompat jauh guru penjasorkes dapat memodifikasi dalam bentuk bermain katak dan bangau melompat dari ban ke ban atau dari lingkaran ke lingkaran dengan jarak

bervariasi dari jarak 50 cm sampai dengan jarak 150 cm. Permainan tersebut mengasikkan sehingga siswa tidak merasa bahwa gerak melompat berulang-ulang dalam permainan tersebut sesungguhnya merupakan latihan fisik yang berat, namun karena dilakukan dengan perasaan gembira kelelahan pun tidak dirasakan.

Perasaan senang yang diperlihatkan siswa membuatnya ingin mengulang kembali proses pembelajaran yang serupa dan ini sesungguhnya merupakan modal dasar bagi guru penjasorkes untuk mengembangkan nomor lompat jauh agar siswa memiliki kemampuan yang optimal dan bahkan dapat berprestasi. Namun disadari untuk mencapai prestasi tinggi bagi siswa SD Negeri 185 Palembang sangat sulit, sebab kondisi sekolah yang dibangun di atas permukaan rawa membuat proses pembelajar praktek olahraga tidak dapat dilaksanakan. Pernah proses pembelajaran praktek dilaksanakan di halaman sekolah ketika musim panas dan pernah peneliti menyelenggarakan materi lompat jauh dan hasilnya sebagian besar siswanya terutama siswa putri sangat rendah kemampuan melompatnya. Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk menggali dan mengkaji lebih dalam tentang model permainan dan variasi gerak dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh, kemudian mendiskripsikan penelitian ini dengan judul, “ Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Model Permainan Dan Variasi Gerak Dasar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 185 Palembang. dengan harapan hasilnya nanti dapat dijadikan acuan untuk mengajar dan melatih lompat jauh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah masalah yang muncul sebagai berikut :

- a. Apakah lompat jauh yang dilakukan disekolah kurang diminati siswa ?
- b. Mengapa siswa kelas V SD Negeri 185 Palembang terlihat kurang keterampilan melakukan gerakan lompat jauh ?
- c. Apakah dengan bermain lompat katak kaki satu dan dua siswa dapat meningkat ?

1.3 Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, perlu dirumuskan masalah sebagai berikut apakah kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat ditingkatkan melalui modifikasi model permainan dan variasi gerak dasar pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 185 Palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat ditingkatkan melalui modifikasi model permainan dan variasi gerak dasar pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 185 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan informasi bagi :

- 1.5.1 Bagi siswa, agar memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang berbagai macam modifikasi model permainan dan variasi gerak dasar dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.5.2 Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar memiliki strategi dalam mengajar olahraga umumnya dan lompat jauh khususnya melalui berbagai macam model permainan dan variasi gerak dasar dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). Pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Jakarta. Gravindo
- Djumidar A. Widya. (2002). Pembelajaran tehnik lompat jauh. Jakarta
- Lutan. (2005). Metode pembelajaran .
- Lutan. (2005). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*.
- Mirman. (2004). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta.
- Muhadi (1992). *Pedoman Mengajar Lompat*. Jakarta.
- Soegito. (1993). Pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Jakarta. Gravindo
- Sugiyanto dan Sodjarwo. (1992). Pembelajaran dasar lompat jauh. Jakarta
- Sukitaka. (1992). Pembelajaran dasar lompat jauh. Jakarta
- Tamat. (2004). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Presindo
- Tengku Zahra Djaafar. (2002). Metode pengajaran penjas. Jakarta. Depdiknas
- Shadily(1986). Metode pembelajaran penjaskes. Jakarta . Dirjen Olahraga.
- Sukitaka. (1998). Bentuk permainan dalam mengajar. Jakarta . Geravindo
- Winarno Surachmad. (1976). Komponen pembelajaran. Jakarta. Depdiknas.