

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TALI
PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 141 PALEMBANG.**

Skripsi oleh :

INDRA GUNAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56081006062

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2012**

S.
796.432.07.
Ind
4
2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TALI
PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 141 PALEMBANG.**

Skripsi oleh :

INDRA GUNAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56081006062

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TALI
PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 141 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh :

INDRA GUNAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56081006062

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1



Drs. Giartama, M.Pd.
NIP.195707021985031001

Pembimbing 2



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

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 28 Juli 2012

TIM PENGUJI

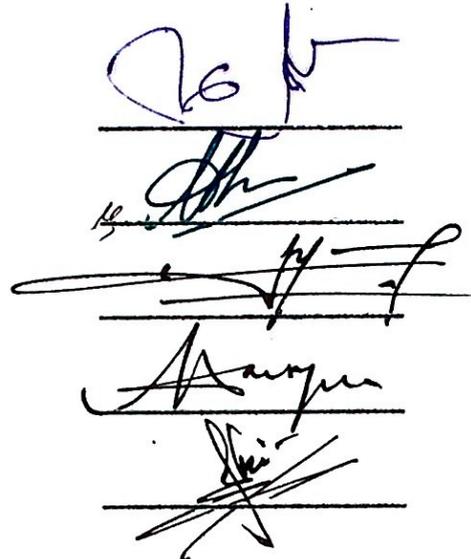
Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

Anggota : Drs. Muhaimin



Palembang, *5 Agustus*2012
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada:

- Allah SWT atas nikmat dan karuniaNYA juaah yang telah memberikan kemudahan dalam kegiatan perkuliahan selama ini.
- Kedua orangtuaku, Bapak dan ibu guru yang telah memberikan bekal ilmu pendidikan dan motivasi, semangat, dan dorongan, serta bantuan moril maupun materil sehingga aku dapat menyelesaikan studiku.
- Saudaraku yang selalu menyemangatiku dalam proses menjalankan mata kuliah yang aku tempuh, dan berusaha selalu membahagiakan kedua orang tua kami.
- Pendamping hidupku yang selalu setia menemani hari-hariku disaat duka maupun bahagia semoga Allah menyatukan kami sampai akhir hayat, Istriku tercinta (Herliana).
- Seluruh teman-temanku yang memberikan doa dan motivasi untuk keberhasilanku dalam menyelesaikan mata kuliah ini.
- Orang-orang yang ada di sekitaringku yang tak bisa aku sebutkan satu persatu terimah kasih untuk semuanya.
- Almamaterku.

Motto:

“Adapun orang- orang yang beriman dan mengerjakan amal- amal soleh, bagi mereka surga tempat kediamannya, sebagai pahala terhadap apa yang telah mereka kerjakan (As.Sajadah)”

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indra gunawan
NIM : 56081006062
Tempat tugas : SDN 141 Palembang
Fakultas : FKIP UNSRI
Program Studi : S1 Penjaskes Kualifikasi
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model Pembelajaran Lompat tali Pada Kelas VI SDN 141 Palembang.

Menyatakan bahwa :

Penelitian Tindakan Kelas ini hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi di Universitas Sriwijaya atau Institusi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang,

2012

Yang Membuat Pernyataan
Mahasiswa,

METERAI
TEMPEL

B7A72ABF061225908

ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

Indra gunawan

NIM. 56081006062

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan pencipta alam semesta, shalawat siiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya Palembang.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Giartama, M.Pd. sebagai pembimbing pertama dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya sehingga terselesainya penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Tatang Suhery, MA, Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Palembang, serta semua dosen yang dengan sabar telah memberikan ilmu dan keterampilannya yang bermanfaat sebagai bekal bagi penulis untuk meneruskan kepada anak didik di kemudian hari.

Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 141 Palembang yang sudah memperikan bantuannya selama penelitian berlangsung. Kepada teman seperjuangan yang selama ini saling berbagi baik suka maupun duka penulis mengucapkan terima kasih. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik yang membangun demi kemajuan di dunia Pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya. Sebagai penutup penulis mengucapkan Wassalammualaikum Wr. Wb.

Palembang, juni 2012

Penulis,



Indra Gunawan
NIM.56081006062

DAFTAR ISI



HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
PERSEMBAHAN MOTTO.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian bagi.....	3
1.5.1 Siswa	3
1.5.2 Guru.....	3
1.5.3 Sekolah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Belajar	5
2.2 Hasil Belajar	5
2.3 Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok di Sekolah Dasar	5
2.4 Kerangka Berfikir.....	6
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	15
3.2 Prosedur Penelitian.....	15

3.3	Tehnik Pengumpulan Data	20
3.4	Instrumen Penelitian.....	20
3.5	Tehnik Analisis Hasil	20
3.6	Indikator Kerja	22
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1	Hasil Penelitian	23
4.2	Analisis Hasil Jurnal.....	23
4.3	Pembahasan.....	32
BAB V SIMPUL DAN SARAN		
5.1	Simpul	33
5.2	Saran	33
DAFTAR PUSTAKA		34
DAFTAR LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lompa	21
Tabel 2. Katagori Lompat Jauh Gaya Jongkok	22
Tabel 3 Hasil Evaluasi Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan menyebutkan urutan gerak sebelum melakukan gerakan	26
Tabel 4 Hasil Evaluasi Lompat jauh Gaya Jongkok dengan menyebutkan urutan gerak, sebelum melakukan gerakan Lompat	30
Tabel 5 Penyimpulan Hasil tehnik Jauh bisa meningkatkan.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Alur kerangka Berfikir	6
Gambar 2. Ilustrasi Awalan Lompatan	9
Gambar 3 Tahap Tumpuan.....	10
Gambar 4 Tahap melayang	11
Gambar 5 Tahap Pendaratan	12
Gambar 6 Permainan Melompati Tali.....	14
Gambar 7 Bagan Alur Penelitian Tindakan Kelas	16
Gambar 8 Permainan Melompati Tali.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pada Pertemuan Pertama.....	36
	Pada Pertemuan Kedua	42
Lampiran 2	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pada Pertemuan Pertama.....	48
	Pada Pertemuan Kedua.....	54
Lampiran 3	Hasil Evaluasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus I.....	60
Lampiran 4	Hasil Evaluasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus II.....	61
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 6	Usul Judul Penelitian.....	64
Lampiran 7	Pengesahan Judul Penelitian.....	65
Lampiran 8	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	66
Lampiran 9	Permohonan Izin Penelitian Kesekolah.....	67
Lampiran 10	Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian.....	68
Lampiran 11	Kartu Bimbingan Skripsi.....	69
Lampiran 12	Riwayat Hidup.....	70

ABSTRAK

Penelitian ini diberi judul ” *Upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran lompat tali pada siswa kelas VI SD Negeri 141 Palembang*”

Permasalahan pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 141 yaitu: Pembelajaran lompat jauh kurang efektif dikarenakan bak lompat tidak berfungsi, pada jam istirahat anak senang bermain lompat tali dan kurangnya semangat anak untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh dikarenakan pengajar kurang menerapkan model pembelajaran.

Metode penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (*PTK*). Dalam proses penelitian ini terdiri dari empat tahap yaitu: Tahap perencanaan, Tahap tindakan, Tahap obsevasi dan tahap refleksi.

Untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VI SD Negeri 141 menggunakan model pembelajaran lompat tali sebagai pengganti bak lompat yang tidak berfungsi.

Setelah dilakukan melalui model pembelajaran lompat tali dengan menggunakan dua siklus maka dapatlah hasil. Pada siklus pertama mendapat *skoor rata-rata 6,8 atau 42,5 %*. Setelah di ujicobakan pada siklus yang kedua terjadi peningkatan di atas *KKM*, yaitu dengan *skoor rata-rata 8,2 atau 92 %*. Terjadinya peningkatan yang sangat signifikan, maka peneliti menyimpulkan melalui pembelajaran lompat tali sangat efektif diterapkan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: Lompat jauh gaya jongkok, Pembelajaran lompat tali

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dalam pengajaran atletik di sekolah dasar sesuai dengan muatan materi kurikulum dan suplemennya berdasar sistim semester SD/MI tahun 2000. Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan siswa dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di sekolah dasar merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dan melompat kemudian menolak pada papan tumpuan/tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh kedalam bak lompat yang berisikan pasir sebagai media pendaratan.

Penyusunan program perencanaan kegiatan belajar atletik harus di mulai dari yang mudah ke arah yang sukar, dari yang sudah diketahui sedikit ditambahkan dengan yang baru. Program pendidikan jasmani di sekolah di utamakan bentuk permainan dan bermain dan juga perlombaan yang mengembirakan dan memberikan gerak dasar – dasar atletik ringan (Suoegito, 1993:37).

Setiap aktivitas harus memperhatikan akan pengalaman gerakan yang menyenangkan yang dapat dilakukan dengan tuntutan fisik yang tidak terlalu tinggi. Di tengah-tengah permainanlah terciptanya hubungan antara guru dan siswa, serta siswa dengan siswa.. Karena permainan inilah yang memupuk sikap tanggung jawab, disiplin, jujur, dan saling bekerja sama yaitu salah satunya permainan tali yang di modifikasi yang tujuannya untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok.

Adapun persoalan yang lain SDN 141 Palembang, pada materi pembelajaran lompat jauh yang selama ini diajarkan disekolah, menggunakan metode pembelajaran yang langsung mengarah ke inti pelajaran atau gerakan, membuat siswa kurang tertarik dan kurang kesungguhan siswa untuk melakukan aktivitas dalam proses pembelajaran yaitu 13 orang siswa atau 40% siswa yang memperoleh nilai kurang dari 65, ini dikarenakan bak lompat jauh kurang berfungsi dengan baik . Menurut Kreteria Ketuntasan Minimum (KKM), seorang siswa dinyatakan tuntas belajar apabila nilai diatas 65. Menanggapi hal ini perlu adanya perubahan dalam metode mengajar guna merangsang siswa, untuk tercapainya tujuan pembelajaran dengan baik. Bagi siswa permainan lompat tali sangat menyenangkan, semua badan aktif bergerak dan siswapun berkeringat dan menjadi sehat. Dari kegiatan diatas tanpa terasa siswa pernah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode lompat tali serta untuk mengefektifkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Permainan lompat tali yang sangat populer dimasa kecil sampai sekarang masih menjadi salah satu permainan favorit anak-anak. Lompat tali banyak memberikan manfaat bagi siswa di sekolah. Selain kesenangan, prmainan ini juga mendukung pertumbuhan fisik mereka. Peneliti juga mengamati kegiatan anak pada jam istirahat anak bermain dengan menggunakan media tali dengan bergantian melompati tali yang di rentangkan dengan dua anak yang memegang kedua ujung tali tersebut. pada umumnya yang melakukan kegiatan lompat tali anak perempuan. Tali yang digunakan oleh anak itu terbuat dari karet gelang yang dirajut menjadi panjang dan membentuk tali. Setiap pembelajaran lompat jauh yang di sajikan oleh guru dari 35 orang siswa kelas VI SD Negeri 141 Palembang hanya beberapa anak yang bersemangat melakukannya, sebagian besar anak kurang bersemangat untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan uraian diatas, penulis berupaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui lompat tali dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VI SD Negeri 141 Palembang tahun ajaran 2011/2012.



1.2 Identifikasi masalah.

1. Pembelajaran lompat jauh kurang efektif dikarenakan bak lompat tidak berfungsi.
2. Anak sangat senang bermain lompat tali pada jam istirahat.
3. Anak kurang semangat dalam pembelajaran lompat jauh.

1.3 Rumusan masalah.

Dengan mencermati latar belakang di atas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu, bagaimana meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada pembelajaran pendidikan jasmani kelas VI SD Negeri 141 Palembang Tahun ajaran 2011/2012 melalui model pembelajaran lompat tali.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri 141 Palembang melalui penerapan model pembelajaran lompat tali.

1.5 Manfaat Penelitian bagi :

1. Siswa

- a. Meningkatkan kreatifitas siswa dalam Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b. Dapat berperan aktif dalam kegiatan Pembelajaran
- c. Dapat meningkatkan kelincahan dalam melompat
- d. Untuk memotivasi Pembelajaran sehingga mengurangi kebosanan dalam belajar.
- e. Memperbaiki hasil belajar siswa.

2. Guru

- a. Proses Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menjadi menyenangkan
- b. Strategi Pembelajaran yang tepat.

- c. Sebagai masukan bagi guru dalam memilih tehnik mengajar yang efektif untuk memperbaiki hasil belajar siswa terhadap materi yang diajarkan.
- d. Meningkatkan semangat siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

3. Sekolah

Dapat menambah wawasan anak didik sesuai dengan visi dan misi sekolah yaitu membentuk sumber daya manusia yang berilmu, beriman dan bertqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta beretika baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, 2002; *Pengertian Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Bernhard, Gunther. 1993. *Atletik*. Semarang : Dhahara Prize
- Carr, A Gerry, 2003. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD*. Jakarta
- Depdiknas. 2008. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen
- Faruq, M. Muhyi. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD 2 (KTSP)*, Jakarta : Penerbit Grasindo.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Surabaya: Grafindo
- Harsono, 1988. *Coacing dan Aspek – aspek Psikologis dalam Coacing*. Jakarta : Akademika Persindo.
- Irwansyah dan Asep K.N. 2001. *Sehat dan tangkas Berolahraga*. Jakarta : PT. Grafindo Media Pratama.
- Nichal, 2002 ; *Accderated Learning. Belajar dan Pembelajaran*. Bandung Nusantara.
- N.K Roestiyah, 2008; *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Poewardarminta, 1984. *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- Rafiuddin, 2009; *Strategi Belajar Mengajar*. Sumber Online, tersedia, [http://librani/files/Rafiuddin/Strategi Belajar Mengajar pdf](http://librani/files/Rafiuddin/Strategi%20Belajar%20Mengajar.pdf).
- Saputra.2002. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Soegito, dkk. 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud: Andi Offset

Suhardjono.2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Aksara

Sukirno, 2010; *Metodologi Penelitian*. Palembang : Diktat.

Syarifudin. 1999. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 1*. Jakarta : PT Grasindo.

Tim Bina Karya Guru. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas VI*.
Jakarta : Erlangga.