

Judul :

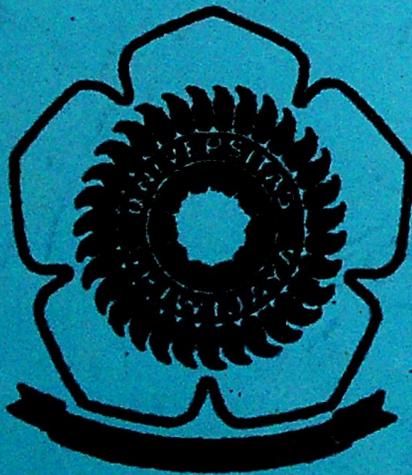
**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PERMAINAN KATAK DAN BANGAU PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 196 PALEMBANG**

Oleh

Nama : RUMAYA

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806062

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S.
796.432.07.
Rum
4
2012

Judul :

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PERMAINAN KATAK DAN BANGAU PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 196 PALEMBANG**

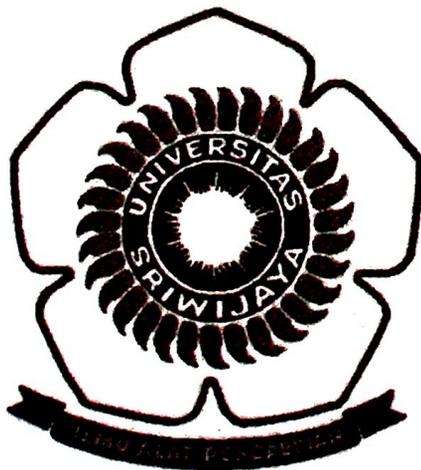


Oleh

Nama : RUMAYA

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806062

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN KATAK DAN BANGAU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 196 PALEMBANG.

Skripsi oleh

RUMAYA

Nomor Induk Mahasiswa 06097806062

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui, Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I,


Drs. Waluyo. M.Pd
Nip. 195601241984031001

Pembimbing 2,


Dra. Marsiyem. M.Kes
Nip. 195312121982032001

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,


Dr. H. Sukirno
NIP195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 09 Juni 2012

TIM PENGUJI

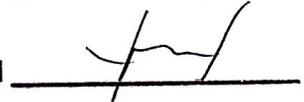
1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd



2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes



3. Anggota : Prof. Dr . dr . Hj. Fauziah NK, Sp. KFR. MPH



4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



Palembang,

2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP 1956012411984031001

Motto:

- ❖ *“Bekal yang bermanfaat adalah ilmu yang tak pernah pudar sampai kapan pun, namun harta bisa lenyap dari tidak ketahuan “*

Skripsi ini ku persembahkan

- ❖ *Suami dan anak-anak yang tercinta*
- ❖ *Ibunda mertua dan ayah kandung yang tersayang*
- ❖ *Seluruh keponakan yang tersayang*
- ❖ *Bapak Drs. Waluyo, M.Pd dan Dra. Marsiyem, M.Kes yang telah banyak membantu serta membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.*
- ❖ *Seluruh aktifitas akademika sriwijaya palembang*
- ❖ *Almamater*

KATA PENGANTAR

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badi Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Waluyo, M.Pd dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama dalam penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp. KFR. MPH, dan Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes serta Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes anggota penguji yang telah memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini.

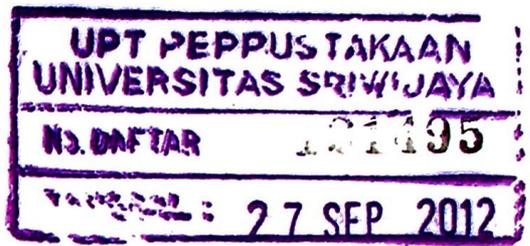
Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Anawati, S.Pd. SD Kepala SD Negeri 196 Palembang, yang telah memberikan semua kemudahan sehing skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Sehingga penulis berharap muda-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk diterapkan untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 196 Palembang.

Palembang,

2012

Rumaya



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
ABSTRAK.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Cabang Olahraga Atletik.....	6
2.2 Hakekat Tehnik Lompat Jauh.....	6

2.2.1 pengertian tehnik	6
2.2.2 Pengertian Lompat Jauh	7
2.2.3 Teknik Dasar Lompat Jauh.	8
2.2.4 Gerak Dasar Lompat jauh.	11
2.3 Hakekat pembelajaran Penjaskes.....	12
2.3.1 Pengertian Pembelajaran	12
2.3.2 Ciri-Ciri Pembelajaran.....	12
2.3.3 Unsur-Unsur Pembelajaran.....	13
2.4 Hakekat Permainan Katak dan Bangau.	13
2.4.1 Pengertian Permainan Katak dan Bangau	13
2.4.2 Cara Bermain	13
2.4.3 Tujuan Permainan Katak dan Bangau	14
2.5 Karangka Berfikir	15

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian.....	16
3.2.1 Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian	16
3.3 Bahan dan Alat	16
3.4 Rancangan penelitian.....	16
3.4.1 Kegiatan Dalam Siklus 1	18
3.4.2 kegiatan dalam siklus 2.....	20
3.5 Teknik pengumpulan data.....	23
3.6 Analisis data.....	23
3.7 Skala Penelitian	24
3.8 Kereteria KKM	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	26

4.1.3 Deskripsi Data	27
4.2 Pembahasan	31
4.2.1 Data Awal.....	32
4.2.2 Siklus I.....	32
4.2.3 Siklus II.....	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran.	34
DAFTAR PUSTAKA.	35

DAFTAR TABEL

TABEL 1 Skala Penilaian	24
TABEL 2 Kreteria penilaian tehnik lompat jauh	24
TABEL 3 Distribusi frekuensi nilai tehnik lompat jauh gaya jongkok data awal	28
TABEL 4 Distribusi frekuensi nilai tehnik lompat jauh Gaya jongkok siklus I.	29
TABEL 5 Distribusi frekuensi nilai tehnik lompat jauh Gaya jongkok siklus II	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 awalan lompat jauh	8
Gambar 2 tumpuan lompat jauh	9
Gambar 3 sikap jongkok di udara	10
Gambar 4 pendaratan lompat jauh	11
Gambar 5 Permainan Katak dan Bangau	14
Gambar 6 Desain siklus	17

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup
2. SK Pembimbing
3. Usul Judul Skripsi
4. Persetujuan Proposal Skripsi
5. Surat Izin Penelitian dari FKIP Unsri
6. SK Penelitian Dispora
7. Foto Lokasi dan Subjek Penelitian di SD Negeri 196 Palembang
8. RPP Siklus I
9. RPP Siklus II
10. Foto Pemanasan dan Foto Permainan Katak dan Bangau
11. Foto Pengambilan Data Melakukan Kegiatan
12. Foto Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Foto Lompat Jauh Gaya Jongkok.
13. Foto Melayang di Udara dan Foto Pendaratan Lompat Jauh Gaya Jongkok.
14. Data Hasil Penilaian Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I
15. Data Hasil Penilaian Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II
16. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian
17. Kartu Bimbingan Skripsi
18. Kartu Bimbingan Skripsi

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Awal Hasil Nilai Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	28
Grafik 2 : Data Hasil Nilai Teknik Lompat jauh Gaya Jongkok Siklus I	30
Grafik 3 : Data Hasil Nilai Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	31

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Perbaikan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Katak dan Bangau pada Siswa Kelas V SD Negeri 196 Palembang”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah secara umum hampir semua siswa belum memiliki kekuatan otot kaki yang baik sehingga prestasi lompat jauh pun belum memuaskan, misalnya langkah kaki siswa ketika lari awalan belum mantap, pijakan pada saat menumpu masih lemah dan tidak jarang terjadi lutut kaki tumpuan goyang sehingga lompatan pun gagal dan yang terjadi siswa hanya melangkah ke bak lompat jauh. Kemudian apabila ditinjau dari segi teknik, baik dari teknik awalan, tumpuan, sikap badan diudara sampai pendaratan hampir seluruh siswa belum memiliki teknik melompat yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dapat Diperbaiki Melalui Permainan Katak dan Bangau pada Siswa Kelas V SD Negeri 196 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari dua putaran atau pertemuan yang meliputi kegiatan sebagai berikut, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 196 Palembang semester II tahun pelajaran 2011/2012.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: Pada data awal siswa baru mencapai 50% kemudian pada siklus I, 65 % siswa telah tuntas KKM 75. Selanjutnya pada siklus II siswa telah mencapai 85 % Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan 75. 15 % Siswa yang belum tuntas diremedial.

Berdasarkan data hasil penilaian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat Jauh Gaya Jongkok dapat ditingkatkan melalui permainan katak dan bangau pada siswa kelas V SD Negeri 196 Palembang.

Kata Kunci : Pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok, permainan katak dan bangau

BAB I

PENDAHULUAN

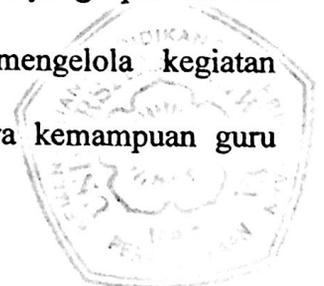
1.1 Latar Belakang

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang memerlukan kekuatan otot-otot tungkai bawah atau otot kaki yang kuat dari seorang pelompat, sejak dari gerakan awalan, gerakan menumpu sampai kepada gerakan mendarat.

Pada gerakan awalan seorang pelompat harus berlari dengan kecepatan maksimal, yang tentunya kecepatan maksimal diperoleh jika adanya kekuatan. Kemudian gerakan menumpu lebih memerlukan kekuatan otot kaki agar tolakan kaki pada saat *take-off* memiliki daya ledak yang tinggi. Begitu pula pada saat mendarat kekuatan otot kaki pun diperlukan agar jatuhnya kaki tidak mengakibatkan cedera.

Meskipun kekuatan yang dominan pada nomor lompat jauh adalah terletak pada otot kaki, namun kekuatan otot tangan pun sangat mendukung hasil lompatan terutama pada saat si pelompat berada di udara, tangan yang pada saat itu melakukan gerakan mendayung di udara juga memerlukan kekuatan agar lompatan bertambah jauh. Oleh karena itu latihan untuk otot-otot tangan harus diseimbangkan dengan latihan otot-otot kaki

Kemampuan lompatan pada nomor lompat jauh sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot kaki dan proses pembelajaran lompat berbentuk permainan merupakan salah satu strategi yang tepat bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki sehingga menghasilkan lompatan yang optimal. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan guru juga dalam mengelola kegiatan pembelajaran, sebagaimana diutarakan Subroto (2002:26) bahwa kemampuan guru



dalam mengelola kegiatan belajar mengajar dibagi tiga kelompok, yaitu kemampuan merencanakan pengajaran, kemampuan melaksanakan kegiatan belajar mengajar, dan kemampuan mengevaluasi/penilaian pengajaran. Tanpa kemampuan guru tersebut mustahil kemampuan siswa akan meningkat.

Salah satu bentuk permainan yang dapat menunjang peningkatan lompat jauh, yaitu permainan katak dan bangau yang jika ditinjau dari gerak permainan tersebut banyak mengarah kepada gerakan melompat baik dengan bertumpu dengan satu ataupun bertumpu dengan dua kaki.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis hampir semua siswa belum memiliki kekuatan otot kaki yang baik sehingga prestasi lompat jauh pun belum memuaskan, misalnya langkah kaki siswa ketika lari awalan belum mantap, pijakan pada saat menumpu masih lemah dan tidak jarang terjadi lutut kaki tumpuan goyang sehingga lompatan pun gagal dan yang terjadi siswa hanya melangkah ke bak lompat jauh. Kemudian apabila ditinjau dari segi teknik, baik dari teknik awalan, tumpuan, sikap badan diudara sampai pendaratan hampir seluruh siswa belum memiliki teknik melompat yang baik. terhadap siswa SD Negeri 196 Palembang pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sedang berlangsung dengan materi lompat jauh, Misalnya lari awalan lambat dan teknik lari pun masih perlu diperbaiki, tumpuan sering tidak tepat pada papan tumpu sehingga mengakibatkan diskualifikasi, sikap badan diudara tidak jongkok dan tangan tidak diayunkan secara maksimal, dan pada saat mendarat sebagian besar siswa terduduk.

Kenyataan diatas sebagai alasan yang dapat peneliti angkat bahwa permainan katak dan bangau dapat solusi sekaligus sebagai media pembelajarannya, kemudian mendeskripsikan penelitian ini dengan judul "Upaya Perbaikan Pembelajaran Lompat

Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Katak dan Bangau pada Siswa Kelas V SD Negeri 196 Palembang”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas teridentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Belum memiliki kekuatan otot kaki yang baik
- 2) Langkah kaki siswa ketika lari awalan belum mantap,
- 3) Pijakan pada saat menumpu masih lemah dan tidak jarang terjadi lutut kaki tumpuan goyang sehingga lompatan pun gagal dan yang terjadi siswa hanya melangkah ke bak lompat jauh.
- 4) Lari awalan lambat dan teknik lari pun masih perlu diperbaiki,
- 5) Tumpuan sering tidak tepat pada papan tumpu sehingga mengakibatkan diskualifikasi,
- 6) Sikap badan diudara tidak jongkok dan tangan tidak diayunkan secara maksimal,
- 7) Saat mendarat sebagian besar siswa terduduk, sehingga tangan kebelakang.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dengan masalah sebagai berikut:

- 1) Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

- 2) Permainan katak dan bangau adalah permainan anak dengan salah satu siswa berperan menjadi bangau dan anak yang lainnya sebagai katak.
- 3) Subjek penelitiannya adalah kelas V.A SD Negeri 196 Palembang yang berjumlah 40 orang siswa.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dapat Diperbaiki Melalui Permainan Katak dan Bangau pada Siswa Kelas V SD Negeri 196 Palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dapat Diperbaiki Melalui Permainan Katak dan Bangau pada Siswa Kelas V SD Negeri 196 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 teknik lompat jauh melalui permainan katak dan bangau dalam rangka memperbaiki pembelajaran lompat jauh.
- 1.5.2 Bagi guru penjasorkes, agar menjadi pedoman untuk memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sekaligus melatih kekuatan otot kaki siswanya melalui modifikasi model permainan katak dan bangau.

1.5.3 Bagi sekolah, sehingga siswa-siswa yang mengikuti latihan dapat mencapai prestasi dalam setiap perlombaan yang tentunya hal tersebut membawa nama baik sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1995 .*Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek
- Hadi. 1989. *Statistik*. Jogjakarta: Andi Offset
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Kusumah. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Muslich. 2009. *Melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Sugiyanto. 1992. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara.
- Suhendro. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tamat. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Wardhani. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Widya. 2002. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.