

**Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui
Metode Keseluruhan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 254 Palembang**

Skripsi oleh

UNTUNG

Nomor Induk Mahasiswa 56071006153

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

S
796.432

Unt

u

2010

**Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui
Metode Keseluruhan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 254 Palembang**



Skripsi oleh

UNTUNG

Nomor Induk Mahasiswa 56071006153

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI METODE KESELURUHAN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 254 PALEMBANG**

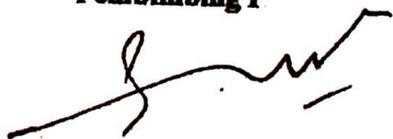
Skripsi Oleh :

Nama : Untung
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006153
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Di setujui sebagai Skripsi Program Strata I

Disetujui

Pembimbing I



Drs. SY. Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021001

Pembimbing II



Drs. Marsivem, M.Kes
NIP.195312121982032001

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang



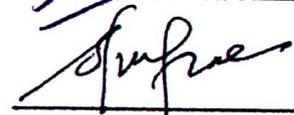
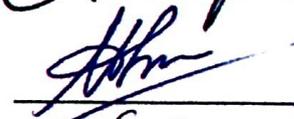
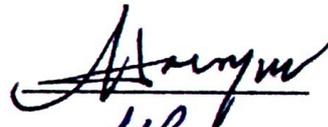
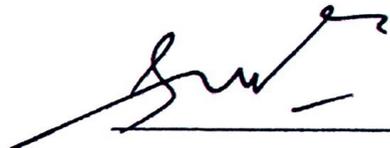
Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. SY Muherman, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes
3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
5. Anggota : Drs. Maskur Akhmad, M.Kes



Palembang. 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan kepada :

- Ayah Samin (alm) Ibu Komariah yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya semasa hidup.
- Istriku Thibria, S.Pd dan ketiga anakku yang tercinta Ajeng Retno Wulandari, Feby Utary, Zelita Tri Setya yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- Kakak-kakak serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil.

Motto

1. *Satu untuk semua, semua untuk satu (One for all, all for one)*
2. *Kerjakanlah pekerjaan yang disenangi orang lain, bukannya menurut hati kita yang arogan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tindakan kelas ini. Skripsi dengan judul “Upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui metode keseluruhan pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang” dimaksudkan mempermudah memberikan pembelajaran lompat jauh, keberhasilan dan dapat melakukan gerakan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Penelitian ini dapat terwujud dengan berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, yang telah membuka program peningkatan kualifikasi guru S1 Penjaskes
2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Bapak Drs. Tatang Suhery.M.A Ph.d Universitas Sriwijaya, yang telah memberi kesempatan kepada peneliti melanjutkan studi.
3. Bapak Drs. Meirizal Usra ,M.Kes. Penasehat Akademik.
4. Bapak Drs. SY Muherman, M.Pd. Pembimbing satu
5. Bapak Dra. Marsiyem, M..Kes. Pembimbing dua
6. Seluruh dosen dan staf pengajar
7. Kepala sekolah, dewan guru dan siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan berkahnya pada kita semua, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan rekan mahasiswa. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah

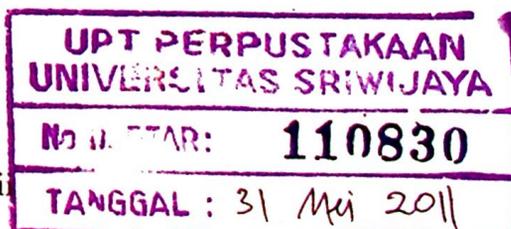
ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok melalui metode keseluruhan pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan April 2010 di SD Negeri 254 Palembang. Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi , wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar atletik (lompat jauh gaya jongkok) .Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode keseluruhan dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan. Tes awal 5 siswa baik atau 12,5%, 15 siswa sedang atau 37,5%, 20 siswa kurang atau 50%, siklus I, 9 siswa baik atau 22,5%, 24 siswa sedang atau 60%, 7 siswa kurang atau 17,5%, siklus II, 37 siswa baik atau 92,5%, 2 siswa sedang atau 5%, 1 siswa kurang atau 2,5%.Sehingga dapat meningkatkan hasil belajar atletik Lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VSD Negeri 254 Palembang. Para siswa lebih serius dalam kegiatan pembelajaran atletik

Kata Kunci : Atletik, Metode Keseluruhan, , Lompat Jauh gaya Jongkok.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Rumusan Masalah.....	2
1.4. Batasan Masalah.....	2
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Atletik.....	4
2.2. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	4
2.3. Cara Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	5
2.4. Pengertian Pembelajaran.....	6
2.4.1. Pengertian Pembelajaran.....	6
2.4.2. Ciri-ciri Pembelajaran.....	6
2.4.3. Unsur-unsur Pembelajaran.....	7
2.4.4. Model Pembelajaran.....	7
2.5. Pengertian Metode Latihan.....	7
2.6. Pengertian Metode Keseluruhan.....	9
2.5.1. Pengertian Metode Keseluruhan.....	9
2.5.2. Sinaksis Metode keseluruhan.....	9



BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian.....	10
3.2. Perencanaan Penelitian.....	10
3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	11
3.4. Sbjek Penelitian.....	11
3.5. Instrumen Penelitian.....	11
3.6. Teknis Analisis Data.....	12
3.7. Pelaksanaan Tindakan.....	12

BAB IV HASIL DAN PENGAMATAN

4.1. Hasil Penelitian.....	17
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	17
4.1.2. Data Awal.....	17
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	18
4.1.3.1. Siklus Pertama.....	18
4.1.3.2. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	19
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama.....	20
4.1.3.4. Siklus Dua.....	20
4.1.3.5. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	21
4.1.3.6. Refleksi Siklus Dua.....	22
4.2. Pembahasan.....	22
4.2.1. Pembahasan Siklus Satu.....	22
4.2.1.1. Peningkatan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	22
4.2.2. Pembahasan Siklus Dua.....	23

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	25
5.2. Saran.....	25

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN.....

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerak fisik yang sempurna adalah gerak fisik yang di dalamnya terdapat unsur-unsur gerak alami manusia, seperti : jalan, lari, lempar, dan lompat dan unsur-unsur gerak tersebut terdapat di dalam cabang olahraga atletik, karena kesempurnaan unsur gerak tersebutlah cabang olahraga atletik disebut dengan istilah induk dari semua olahraga (*mother of sport*) yang unsur-unsur gerakanya terdapat di semua cabang olahraga. Samsudi,(2008:28)

Salah satu unsur gerak dalam atletik adalah nomor lompat, dan nomor lompat pun masih terbagi lagi menjadi beberapa bagian, seperti : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah dan masing-masing bagian tersebut memiliki teknik dasar yang secara umum tidak jauh berbeda, seperti : awalan, tumpuan dan tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan.

Penguasaan teknik dasar sangat mempengaruhi hasil lompat seorang pelompat, untuk menguasai teknik tersebut dilakukan melalui proses transfer skill atau keterampilan dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada siswa, sehingga siswa dapat mewarisi keterampilan yang dimiliki guru.

Berbagai cara atau metode yang dapat dilakukan seorang guru penjasorkes dalam proses pembelajaran untuk mewariskan keterampilannya, yang diantaranya dengan menggunakan metode keseluruhan dan metode bagian yang tujuannya agar siswa dapat dengan mudah melakukan gerakan-gerakan dalam materi pembelajaran.

Berdasarkan pengalaman mengajar yang dilakukan penulis di SD Negeri 254 Palembang pada materi lompat jauh, secara umum prestasi lompat jauh para siswa masih sangat rendah, meskipun dalam setiap kelas ada saja tiga sampai lima orang siswa memiliki potensi untuk berkembang jika dibina dan dilatih lebih lanjut.



Metode keseluruhan merupakan cara mengajar dengan memberikan materi sekaligus secara tuntas sehingga siswa dapat langsung mengetahui materi yang dilaksanakan saat itu, misalnya materi lompat jauh, siswa secara keseluruhan diajar dari awalan sampai sikap tubuh ketika mendarat. Menurut pengamatan penulis metode keseluruhan lebih efektif dan lebih cepat dipahami siswa, atas dasar inilah penulis ingin mengungkap permasalahan tersebut, kemudian mendeskripsikan penelitian ini dengan judul, "Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Keseluruhan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 254 Palembang."

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1. Prestasi lompat jauh siswa SD Negeri 254 Palembang masih rendah.
- 1.2.2. Hasil lompat jauh rata-rata belum mencapai jarak 3 meter
- 1.2.3. Kemungkinan metode mengajar yang diterapkan selama ini belum tepat sehingga prestasi lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 254 Palembang terkesan agak lambat berkembang.

1.3 Rumusan Masalah

Dari keterangan identifikasi masalah di atas dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah metode mengajar keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang ?

1.4 Batasan masalah

Dari identifikasi masalah yang telah ditemukan agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian dibatasi pada :

1. Hanya pada kemampuan gerakan lompat jauh gaya jongkok
2. Pelaksanaannya menggunakan metode keseluruhan

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah metode mengajar keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan lompat pada siswa kelas V SD Negeri 254 Palembang

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi

- 1.6.1. Peneliti, sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam usaha meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui metode keseluruhan
 - 1.6.2. Guru, untuk menambah wawasan dan informasi serta sebagai acuan dan pedoman dalam memberi materi pembelajaran dengan menggunakan metode keseluruhan dalam meningkatkan hasil lompat jauh.
-

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Bachtiar. 2005. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Balesteros.2007. *Pedoman latihan dasar atletik*.Jakarta. PB PASI
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Samsudin.2008. *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
-
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tim Bina Karya Guru, 2004, *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar kelas V* Jakarta. Erlangga