

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 176
PALEMBANG**

Skripsi oleh

ANTONI N.

Nomor Induk Mahasiswa 56081006079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S.
796.432.07.
Ant
U
2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 176
PALEMBANG**



Skripsi oleh

ANTONI N.

Nomor Induk Mahasiswa 56081006079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK LOMPAT JAUH
MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 176
PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

ANTONI, N

Nomor Induk Mahasiswa 56081006079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengetahui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601247984031001


Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP.KFR, MPH
NIP. 195312121982032001

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

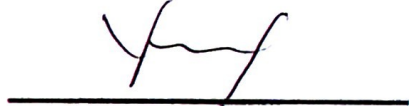
Hari : Jum'at
Tanggal : 08 Juni 2012

TIM PENGUJI

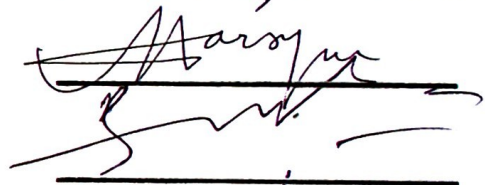
Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd



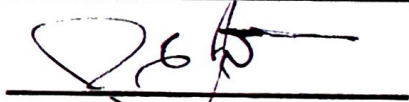
Sekretaris : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah
Nuraini Kurdi, SP.KFR, MPH



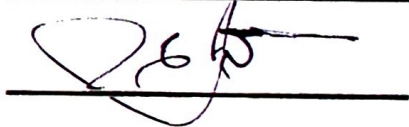
Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd



Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Palembang, 27-6-2012

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Moto:

“Sesungguhnya sifat perbuatan Allah itu, apabila menghendaki sesuatu hanya cukup berkata ‘jadilah’ lalu terjadi”

(Qur’an S. Yasin: 82)

Kupersembahkan kepada :

- *Ayahanda dan ibunda tercinta yang senantiasa mendoakanku;*
- *Istriku tercinta yang selalu setia mendampingiku*
- *Anak-anakku tersayang selalu mengharapkan keberhasilanku;*
- *Saudara-saudaraku yang senantiasa memotivasi semangatku;*
- *Sahabat-sahabatku yang selalu bersama dalam suka dan duka*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan pencipta semesta alam, shalawat seiring 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.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. sebagai pembimbing pertama dan Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR, MPH. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

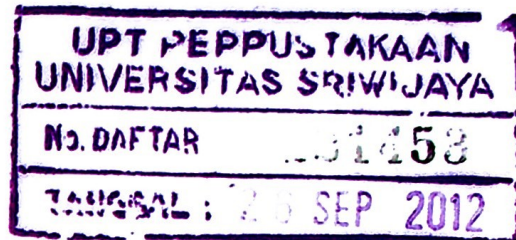
Pada kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, MBA, selaku Rektor Universitas Sriwijaya; Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya; Bapak Dr. H. Sukirno sebagai Ketua Pelaksana Harian Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya; Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, serta Bapak-bapak dan Ibu-ibu dosen pengampuh mata kuliah yang telah mengimbaskan ilmunya kepada kami.

Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Kepala SD Negeri 176 Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Palembang, Juni 2012

Penulis,

ANTONI N.
NIM 56081006079



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Pembelajaran Lompat Jauh	5
2.2 Lompat Jauh Gaya Jongkok	5
2.3 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	6
2.3.1 Awalan	7
2.3.2 Tolakan atau Tumpuan	8
2.3.3 Sikap Badan di Udara.....	8
2.3.4 Pendaratan	9
2.4 Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Melalui Modifikasi.....	10
2.5 Kerangka Berpikir.....	11

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Prosedur Penelitian.....	14
3.2.1 Siklus I	15
3.2.2 Siklus II	17
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.3.1 Tempat Penelitian.....	19
3.3.2 Waktu Penelitian	19
3.4 Subjek Penelitian.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.6 Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Deskripsi Pelaksana Penelitian	22
4.1.2 Analisis Data	37
4.2 Pembahasan.....	38

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN	
-----------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Teknik Pengumpulan Data	20
Tabel 2	Instrumen Pengamatan Aktivitas Siswa	20
Tabel 3	Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh.....	21
Tabel 4	Distribusi Hasil Tes Awal.....	22
Tabel 5	Distribusi Hasil Tes Akhir Siklus Pertama.....	29
Tabel 6	Distribusi Hasil Tes Akhir Tindakan Kedua	36
Tabel 7	Distribusi Tingkat Keberhasilan Penelitian Tindakan	38
Tabel 8	Peningkatan Hasil Belajar Teknik Lompat Jauh Siswa.....	38
Tabel 9	Persentase Ketuntasan Belajar Siswa	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh	7
Gambar 2. Fase Awalan	7
Gambar 3. Fase Bertolak.....	8
Gambar 4. Sikap Badan pada Waktu di Udara	9
Gambar 5. Desain Penelitian Tindakan Kelas.....	13
Gambar 6. Grafik Perbandingan Ketuntasan Klasikal Tes Awal.....	23
Gambar 7. Kegiatan Pemanasan pada Awal Pembelajaran Siklus I.....	24
Gambar 8. Guru Memberikan Bimbingan Pada Siswa Pada Saat Melompati Lingkaran Ban Sepeda	25
Gambar 9. Siswa Melakukan Lompat Jauh dengan Menggunakan Ban.....	26
Gambar 10. Siswa Rehat Setelah Melaksanakan Pembelajaran pada Akhir Siklus I.....	27
Gambar 11. Hasil Observasi Aktivitas Siswa pada Siklus I	28
Gambar 12. Grafik Perbandingan Ketuntasan Klasikal pada Siklus I	30
Gambar 13. Guru Memimpin Kegiatan Pemanasan pada Siklus II	32
Gambar 14. Guru memberikan pengarahan lompat jauh gaya jongkok	33
Gambar 15. Siswa Mempraktikan Lompatan pada Tahap Mendarat.....	33
Gambar 16. Hasil Observasi Aktivitas Siswa pada Siklus II	35
Gambar 17. Ketuntasan Klasikal pada Siklus II	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	44
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	48
Lampiran 3. Hasil Tes Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat	52
Lampiran 4. Hasil Observasi Aktivitas Siswa pada Siklus I	53
Lampiran 5. Hasil Observasi Aktivitas Siswa pada Siklus I	54
Lampiran 6. Hasil Tes Awal Pembelajaran Lompat Jauh	55
Lampiran 7. Hasil Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I	56
Lampiran 8. Hasil Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus II	57
Lampiran 9. Usul Judul Penelitian.....	58
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	59
Lampiran 11. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	60
Lampiran 12. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang.....	61
Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	62
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	63

ABSTRAK

Penelitian bertujuan ingin mengetahui apakah teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat matras dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa kelas V.A SD Negeri 176 Palembang. Jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah 38 siswa kelas V SD Negeri 176 Palembang Tahun Pelajaran 2011/2012. Pengumpulan data menggunakan observasi dan tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi penggunaan alat matras dari busa pada siswa kelas V SD Negeri 176 Palembang. Pada sebelum penelitian nilai rata-rata siswa 65,46, siklus pertama naik sebesar 69,41, dan siklus kedua naik lagi sebesar 79,77. Rata-rata kenaikan hasil belajar siswa dari tes awal ke siklus 1 adalah 3,95; dari siklus 1 ke siklus 2 rata-rata 10,36. Total peningkatan nilai siswa secara keseluruhan adalah 14,31. Pencapaian hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok yang dilihat dari ketuntasan belajar klasikal juga dinyatakan berhasil dan mengalami peningkatan, karena hasil tes siklus kedua telah mencapai 86,8%, dibandingkan rata-rata pada siklus pertama 73,7% dan tes awal 55,3%. Jadi, total peningkatan ketuntasan belajar siswa sebesar 31,6%.

Kata kunci: teknik lompat jauh, gaya jongkok, modifikasi alat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjasorkes) dikenal berbagai macam materi, antara lain: atletik, permainan bola besar, permainan bola kecil, senam, dan kebugaran. Lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran Penjasorkes juga sebagai bagian dari cabang atletik diberikan kepada siswa SD. Pembelajaran lompat jauh yang diberikan siswa SD bukanlah lompat seperti orang dewasa. Bagi siswa, pembelajaran lompat jauh merupakan tahap pengenalan awal agar siswa tahu teknik lompat. Pelajaran lompat jauh berbentuk aneka ragam tugas-tugas gerak yang dilakukan dengan melompat-lompat. Tujuannya adalah memperkaya perbendaharaan gerak anak.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito, dkk (1994:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (Syarifuddin, 2002:90). Unsur utama dari olahraga lompat jauh adalah terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa

jarak. Keempat gerakan tersebut harus dilakukan dalam rangkaian yang tidak terputus-putus (Syarifuddin, 2002:97).

Pencapaian tujuan pembelajaran lompat jauh yang diharapkan adalah siswa dapat melakukan lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok berdasarkan teknik yang diajarkan yaitu mulai gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Sebagai subjek pembelajaran, siswa diharapkan aktif melakukan kegiatan, terampil, dan melakukan gerakan dalam lompat jauh. Dengan demikian, aktivitas kognitif, afektif, dan psikomotor dalam lompat jauh akan dilakukan siswa secara optimal.

Harapan untuk mencapai tujuan pembelajaran lompat jauh yang diinginkan tidak selamanya berhasil secara optimal. Pada saat peneliti mengajar di SD Negeri 176 Palembang, tampak siswa kurang bergairah mengikuti pembelajaran lompat jauh. Sebagian besar dari mereka merasa takut dan tidak berani untuk melompat. Hal ini disebabkan sarana lompat jauh seperti bak pasir tidak tersedia. Akibatnya, Pembelajaran lompat jauh sering diberikan guru secara teoretis di kelas. Siswa hanya membayangkan bagaimana cara melakukan gerakan, dan cara melompat. Pembelajaran teoretis semacam ini sering dilakukan guru baik di kelas maupun di lapangan. Guru memberikan penjelasan, kemudian siswa menyimak penjelasan guru tersebut. Kegiatan selanjutnya guru memberikan contoh gerakan-gerakan atau lompatan. Misalnya gerakan teknik dasar lompat jauh tahap awalan sampai pada tahap mendarat. Setelah itu guru memilih dan menunjuk satu sampai tiga orang siswa untuk menirukan teknik gerakan lompat jauh tersebut. Jadi, tidak semua siswa mendapatkan giliran melompat sehingga banyak para siswa belum bisa melakukan lompat jauh. Hal ini masih terkondisi dengan standar isi pada kurikulum 2004.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan (SD Negeri 176 Palembang) bahwa banyak siswa yang hasil lompatannya tidak maksimal. Dari hasil tes awal tersebut diketahui bahwa banyaknya siswa yang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai KKM ≥ 70 adalah 21 orang atau 55,3%, sedangkan 17 orang siswa mendapatkan nilai di bawah 70 atau sebesar 44,7%. Rata-rata hasil lompatan

siswa 2,5 meter, bahkan ada hasil lompatan siswa kurang dari 2 meter. Untuk meningkatkan pembelajaran teknik lompat jauh perlu dilakukan melalui modifikasi alat. Modifikasi alat yang dimaksud yaitu menggunakan bak lompatan yang bahannya dari busa, sedangkan ban motor sebagai tumpuan lompat jauh yang diletakkan sebelum matras. Siswa berpijak pada lingkaran ban motor dan akhirnya mendarat pada matras.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian di SD Negeri 176 Palembang dengan judul yaitu Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Melalui Modifikasi Penggunaan Alat Matras dari Busa pada Siswa Kelas V SD Negeri 176 Palembang.

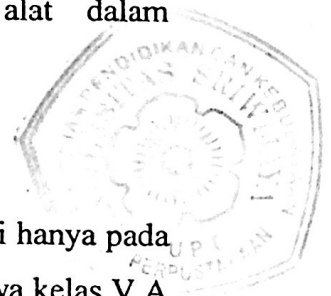
1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kurangnya kegairahan dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh.
2. Sebagian besar dari mereka merasa takut dan tidak berani untuk melompat. Hal ini disebabkan sarana dan prasarana serta fasilitas penunjang pembelajaran lompat jauh tidak dimiliki oleh siswa SD Negeri 176 Palembang.
3. Tidak adanya lapangan untuk melompat membuat pembelajaran lompat jauh masih mengikuti kurikulum 2004.
4. Guru kurang memberikan model pembelajaran modifikasi alat dalam pembelajaran lompat jauh.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembahasan penelitian ini hanya pada teknik lompat jauh gaya jongkok melalui teknik modifikasi alat pada siswa kelas V.A SD Negeri 176 Palembang.



1.4 Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Apakah teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat matras dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V.A SD Negeri 176 Palembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat matras dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa kelas V.A SD Negeri 176 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat langsung bagi siswa, guru, dan kepala sekolah.

1. Manfaat bagi siswa, supaya ia bisa bergairah dan bersemangat selama mengikuti pembelajaran khususnya pada pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok.
2. Manfaat bagi guru, supaya dapat melakukan pembelajaran secara praktik di lapangan serta memperbaiki kualitas pembelajaran Pendidikan, Olahraga dan Kesehatan.
3. Manfaat bagi kepala sekolah, sebagai upaya untuk mengatasi kekuranglengkapan sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD*. Jakarta.
- Depdiknas. 2008. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Surabaya: Grafindo.
- Herdiana. 2004. *Belajar Efektif Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ibt Media Cipta Nusantara.
- Karsono. 2007. *Gelora Penjas Untuk SD Kelas 5*. Bandung: Sinergi Pustaka Indonesia.
- Ngatiyono. 2004. *Pendidikan Jasmani Teopri dan Praktek: SMP/MTs*. Surakarta: PT. Tiga Serangkai
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sidik, Jafar. 2009. *Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: FPOK UPI.
- Soegito dkk. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono dkk.. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMP Kelas 3*. Jakarta: Yudistira.
- Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Universitas Sriwijaya. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang.