

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI METODE MELETAKKAN BENDA  
KE DALAM LINGKARAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH  
DASAR NEGERI 74 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**BAHARUDIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006093**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

S.  
796.432.07-  
Bah  
4.  
2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI METODE MELETAKKAN BENDA  
KE DALAM LINGKARAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH  
DASAR NEGERI 74 PALEMBANG**



**Skripsi Oleh**

**BAHARUDIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006093**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI METODE MELETAKKAN BENDA KE  
DALAM LINGKARAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR  
NEGERI 74 PALEMNAG**

**Skripsi Oleh**

**BAHARUDIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006093**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengetahui,**

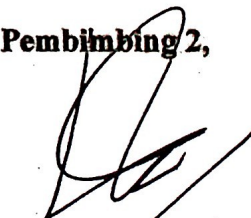
**Pembimbing 1,**



**Drs. Marsiyem**

**NIP. 195312121982032001**

**Pembimbing 2,**



**Drs. H. Iyakrus, M.Kes.**

**NIP. 195806121986031002**

**Disahkan,**

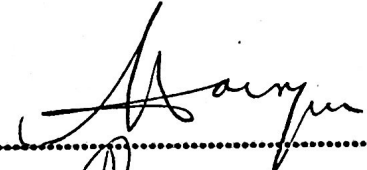




**Ketua Pelaksana Harian FKIP Kampus Palembang**



**Telah diuji dan lulus pada :**

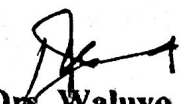
**Hari** : Jum'at  
**Tanggal** : 8 Juni 2012

**Tim Penguji :**

- |                      |                                    |  |
|----------------------|------------------------------------|--|
| <b>1. Ketua</b>      | <b>: Dra. Marsiyem, M.Kes.</b>     | <br>.....   |
| <b>2. Sekretaris</b> | <b>: Drs. H. Iyakrus, M.Kes.</b>   | <br>.....   |
| <b>3. Anggota</b>    | <b>: Drs. Giartama, M.Pd.</b>      | <br>.....  |
| <b>4. Anggota</b>    | <b>: Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.</b> | <br>..... |
| <b>5. Anggota</b>    | <b>: Drs. Aprizal, M.Kes.</b>      | <br>..... |

**Palembang, 28-juni-2012**

**Disetujui oleh,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

  
**Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP. 195601241984031001**

*Kupersembahkan kepada :*

- ★ *Kedua orang tuaku yang senantiasa mendoakanku;*
- ★ *Istriku tercinta, Titi Juanaidah, yang selalu memberikan support dan motivasi belajarku;*
- ★ *Anak tersayang, Bahtiar Twenes Alfitrah, engkau pelita hatiku yang selalu memberiku inspirasi;*
- ★ *Teman-teman sejawat dan seperjuangan;*
- ★ *Almamater yang kubanggakan..*

*Moto:*

*Barang siapa yang berjalan untuk mencari ilmu, pasti Allah memudahkan baginya jalan kesurga (HR Muslim)*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini 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 Ibu Dra. Marsiyem sebagai pembimbing pertama dan Bapak Drs. H. Iyakrus, M.Kes. 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.

Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 74 Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik yang membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Inderalaya, Juni 2012

Penulis,

**BAHARUDIN**

**DAFTAR ISI**

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pengertian Lompat Jauh.....	5
2.2 Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
2.3 Metode Meletakkan Benda ke Dalam Lingkaran.....	11
2.4 Pengertian Pembelajaran.....	13
2.5 Langkah-Langkah Metode Meletakkan Benda ke dalam Lingkaran pada Pembelajaran Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	17
2.6 Kerangka Berpikir.....	18
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	19

3.3	Subjek Penelitian.....	19
3.4	Desain Penelitian.....	19
	3.4.1 Siklus I .....	20
	3.4.2 Siklus II .....	22
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	25
	3.5.1 Observasi .....	25
	3.5.2 Tes .....	25
3.6	Teknik Analisis Data .....	26
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	28
	4.1.1 Deskripsi Data Awal .....	28
	4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I.....	31
	4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II .....	34
4.2	Pembahasan.....	38
	4.2.1 Pembahasan Siklus Pertama .....	38
	4.2.2 Pembahasan Siklus Kedua .....	39
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	42
5.2	Saran .....	42
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>44</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>		



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	26
Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Siswa Kelas V Dalam Lompat Jauh Sebelum Diadakan Tindakan.....	28
Tabel 3. Distribusi Ferkwensi Nilai Siswa Lompat Jauh Sebelum Diadakan Tindakan .....	29
Tabel 4. Ketuntasan Siswa pada Siklus I.....	30
Tabel 5. Nilai Siswa Kelas V Setelah Diadakan Tindakan (Siklus) Pertama.....	32
Tabel 6 Hasil Pengamatan Siklus I .....	33
Tabel 7 Ketuntasan Siswa pada Siklus I .....	33
Tabel 8 Nilai Siswa Kelas V Setelah Diadakan Tindakan (Siklus Kedua .....	35
Tabel 9 Hasil Pengamatan Siklus I .....	36
Tabel 10 Ketuntasan Siswa pada Siklus I .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Urutan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	7
2. Tahap Awalan .....	9
3. Tahap Tolakan/Tumpuan .....	9
4. Tahap Posisi di Udara .....	10
5. Tahap Mendarat .....	11
6. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	20
7. Grafik Ketuntasan Belajar Siswa pada Data Awal .....	30
8. Grafik Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus I .....	34
9. Grafik Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus II.....	37
10. Peningkatan Nilai Rata-Rata Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	45
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	49
Lampiran 3. Data Tes Awal kemampuan bermain bola basket melalui modifikasi alat (bola) .....	53
Lampiran 4. Data Siklus I.....	54
Lampiran 5. Data Siklus II.....	56
Lampiran 6. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	58
Lampiran 7. Usul Judul Penelitian.....	59
Lampiran 8. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	60
Lampiran 9. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	61
Lampiran 10. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang.....	62
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian .....	63
Lampiran 12. Kartu Bimbingan.....	64

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode meletakkan benda ke dalam lingkaran dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 74 Palembang. Penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 74 Palembang, sebab hasil lompat jauh siswa kelas V masih perlu ditingkatkan. Adapun jumlah siswa yang diteliti sebanyak 25 orang, yang terdiri dari laki-laki 11 orang dan perempuan 14 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, dan tes. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil lompat jauh gaya jongkok siswa. Dari data awal diketahui rata-rata 69, siklus I diketahui rata-rata 72,75, dan siklus II diketahui rata-rata 81,25. Peningkatan dari tes awal ke siklus I sebesar 3,75. Peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 8,50. Peningkatan secara keseluruhan dari data awal ke siklus II sebesar 12,25, 2) Terjadi peningkatan persentase ketuntasan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa. Dari data awal diketahui 56%, siklus I diketahui 72%, dan siklus II diketahui 88%. Peningkatan dari data awal ke siklus I sebesar 16%. Peningkatan dari siklus I ke siklus II juga sebesar 16%. Peningkatan secara keseluruhan dari data awal ke siklus II sebesar 32%, 3) Hasil penelitian ini telah menjawab masalah yang diteliti bahwa metode meletakkan benda ke dalam lingkaran dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 74 Palembang.

**Kata kunci:** lompat jauh, gaya jongkok, meletakkan benda ke dalam lingkaran, siswa kelas V SDN 74 Palembang

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pada masa sekarang ini kemajuan zaman sudah sangat kompleks terutama perkembangan di bidang pendidikan baik itu menyangkut pendidikan umum, teknologi, seni, maupun bidang olah raga (pendidikan jasmani). Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik, di samping itu merupakan upaya peningkatan kemampuan dan keterampilan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan aktifitas fisik terutama menyangkut pendidikan jasmani.

Keterampilan aktifitas atau gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olah raga tertentu, tetapi juga berguna dalam melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari-hari karena pada dasarnya manusia adalah makhluk bergerak. Sejalan dengan itu Sugianto & Sudjarwo dalam bukunya *Perkembangan dan Belajar Gerak* (1992:242), mengemukakan bahwa manusia merupakan benda hidup bukan benda mati. Dengan demikian manusia adalah makhluk bergerak.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauhjauhnya.

Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Hal ini perlu diberikan pemahaman sedini mungkin sejak sekolah dasar agar anak menyadari pentingnya pengawasan dan keterampilan gerak dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Dalam kegiatan pendidikan jasmani (olah raga) khususnya lompat gaya jongkok diperlukan keterampilan dasar gerak lompat jauh. Menurut pengamatan penulis hal tersebut di atas belum dipahami betul oleh murid kelas V pada SDN 74 Palembang, sehingga tingkat kemampuan anak dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok masih kurang dan perlu peningkatan.

Untuk pencapaian kemampuan dan keterampilan dalam gerakan lompat jauh guru pendidikan jasmani merupakan faktor yang sangat dominan, di samping itu faktor lingkungan juga harus diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani. Selain dari itu guru pendidikan jasmani harus memahami bahwa setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental, emosional maupun dari segi kemampuan, oleh karena itu kemampuan gerakan lompat jauh yang dimiliki oleh seorang anak juga berbeda dan bervariasi. Guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok harus banyak berkreasi dan menggunakan metode yang bervariasi agar menarik perhatian anak sehingga anak menyenangi materi tersebut.

Metode meletakkan benda ke dalam lingkaran merupakan salah satu metode yang disenangi oleh anak (peserta didik). Model ini bagian dari suatu permainan dalam pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok. Dengan meletakkan benda ke dalam lingkaran ini guru menyiapkan sarannya dengan membuat lingkaran yang terbuat dari selang, kemudian menyuruh peserta didik satu persatu mengambil benda (batu) kemudian melompat dengan gaya jongkok dan memasukkan benda tersebut ke dalam lingkaran.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

- a. Lompat jauh saat diajarkan kurang diminati siswa.
- b. Anak kurang memiliki keterampilan dasar teknik lompat jauh gaya jongkok.
- c. Guru tidak mengikuti model pembelajaran lompat jauh yang dimodifikasi sesuai kurikulum KTSP.
- d. Guru masih mengikuti standar isi kurikulum 2004.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas perlu maka diperlukan perbaikan keterampilan tolak peluru metode yaitu melalui metode meletakkan benda ke dalam lingkaran sebagai upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 74 Palembang.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah metode meletakkan benda ke dalam lingkaran dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 74 Palembang?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Diharapkan setelah berdasar latar belakang masalah maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui metode meletakkan benda ke dalam lingkaran dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 74 Palembang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan selesainya penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi:

- a. Bagi siswa, agar memiliki pengetahuan, kemampuan serta keterampilan dalam lompat jauh gaya jongkok tentang sikap awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan yang benar.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan, agar dalam penyajian materi menggunakan metode dan strategis yang bervariasi sesuai dengan materi pelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan yang diajarkan, khususnya lompat jauh gaya jongkok dapat melalui bentuk permainan dengan meletakkan benda ke dalam lingkaran.
- c. Bagi peneliti untuk menambah wawasan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses belajar mengajar terutama dalam penyajian materi diperlukan berbagai metode mengajar disesuaikan dengan materi yang diajarkan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Carr, Gary. 2000. *Atletik* (edisi terjemahan). Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. 2008. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan.
- FKIP. 2011. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Unsri.
- Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Subarjah, Herman. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: universitas terbuka.
- Sugianto & Sudjarwo. 1992. *Perkembangan dan Belajar Gerak*
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.