# PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 1 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

**DIVA AL HABIB**

**11.1.01.09.0141**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2015**

Skripsi oleh :

**DIVA AL HABIB**

NPM: 11.1.01.09.0141

Judul :

**PENINGKATAN KEMAPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA SD NEGERI 1 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal : 14 Agustus 2015

Menyetujui,

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| **RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.** | **Drs. SUGITO, M.Pd.** |
| **NIDN. 0725018205** | **NIDN. 0004086001** |

Skripsi oleh :

**DIVA AL HABIB**

NPM : 11.1.01.09.0141

Judul :

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA SD NEGERI 1 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 24 September 2015

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd _____
3. Penguji II :Ruruh Andayani Bekti, M.Pd _____

Mengetahui

Dekan FKIP

Dr.Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

# PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

| | |
|---|---|
| Nama | : DIVA AL HABIB |
| JenisKelamin | : LAKI-LAKI |
| Tempat/ tgl.lahir | :NGANJUK,20 MEI 1993 |
| NPM | : 11.1.01.09.0141 |
| Fak/Jur./Prodi | : FKIP/ PENJASKESREK |

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 24 September 2015

Yang Menyatakan

**DIVA AL HABIB**

NPM : 11.1.01.09.0141

# PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 1 MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

Diva Al Habib
11.1.01.09.0141
FKIP - PENJASKESREK
diva.alhabib@yahoo.co.id
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

### PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 1 MOJOROTO TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**Kata Kunci :** kemampuan lompat jauh gaya jongkok, metode bermain

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain. Hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok selama pembelajaran dilaksanakan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas *(Classroom Action Research)*, yang dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerjasama dengan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas VI SD Negeri 1 Mojoroto, kota Kediri. Secara partisipatif, artinya peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Pertemuan dalam penelitian ini berjumlah dua kali (dua siklus) dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Mojoroto tahun pelajaran 2014/2015. Instrument yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Mojorotokota Kediri, dapatmeningkatkankemampuanlompatjauhgayajongkok yang diharapkan. Bukti peningkatan tersebut adalah : sebelum mendapatkan tindakan kondisi awal siswa kelas enam putranilai tertinggi 76, terendah 68, dan nilai rata-rata 67, sedangkan siswa putrid nilai tertinggi 75, terendah 65, dan nilai rata-rata 65. Siklus I terjadi peningkatanya itu nilai putra tertinggi 82, terendah 75, nilai rata-rata 79, siswa putri 80, terendah 75, nilai rata-rata 77. Siklus II terjadi peningkatan siswa putra nilai terendah 84, terendah 76, nilai rata-rata 81, siswa putri tertinggi 83, terendah 76, dan nilai rata-rata 79.

Berdasarkan hasil peningkatan di atas maka dapat disimpulkan pembelajaran menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## I. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri kelas VI, siswa-siswi di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan lompatan mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas VI SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 36,1% dari jumlah siswa yang mendapat nilai dibawah 70. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas VI memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Penerapan metode bermain dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan metode bermain tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetensi melalui permainan tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar lompat jauh gaya jongkok karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana kelas yang santai daripada yang serius.

## II. Metode

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan April 2014 sampai selesai di SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini direncanakan dalam 2 siklus untuk melihat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa, sedangkan observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar dengan penerapan metode permainan.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas, menurut Iskandar (2009 : 67).

1. Mengidentifikasi permasalahan dilapangan
2. Mengadakan pengecekan dilapangan
3. Membuat perencanaan umum
4. Mengembangkan tindakan pertama
5. Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama.
6. Refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua berikutnya.

Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi.

## III. Hasil dan Kesimpulan

Data observasi digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar antara peneliti, guru dan teman yang tidak berkepentingan dengan peneliti. Kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga tidak akan muncul lagi.

**Tabel 1**

**Kondisi Awal Nilai Lompat Jauh Siswa Kelas VI**

**SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri**

**Pra Siklus (Bulan Maret 2014)**

| Nilai | Hasil Penilaian Lompat Jauh | |
|---|---|---|
| | Putra | Putri |
| Tertinggi | 76 | 75 |
| Terendah | 68 | 65 |
| Rata-rata | 67 | 65 |

1. Siklus Pertama
   a. Perencanaan

Perncanaan diawali dengan berkonsultasi dengan guru kelas yang mengajar di kelas VI (enam). Konsultasi ini meliputi penentuan waktu tindakan, kelas yang digunakan untuk penelitian, perencanaan tindakan (games dan materi) dan pembuatan RPP. Penentuan waktu tindakan ini kaitannya dengan pelaksanaan tindakan diperoleh kesepakatan pelaksanaan tindakan pada hari selasa, tanggal 8 April 2014. Langkah selanjutnya menetukan kelas yang diberi tindakan, diperoleh kesepakatan dengan guru, kelas yang di gunakan kelas VI, dipilihnya kelas VI. Ini kaitannya dengan jadwal pembelajaran.

b. Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi empat saf, siswa putra di sebelah kanan siswa putri, guru memimpin berdo'a, setelah itu dilakukan presensi dengan menanyakan pada ketua kelas siswa yang tidak masuk, dari jumlah siswa sebanyak 40 ternyata semua dapat mengikuti pembelajaran. Setelah presensi guru menjelaskan materi. Penjelasan materi lompat jauh berawal dari cara awalan atau ancang-ancang. Siswa sebagian besar memperhatikan guru, tetapi ada siswa yang berbincang-bincang dengan siswa lain.

Setelah games (bermain) selanjutnya gerakan teknik-teknik pertama yaitu awalan, teknik kedua tumpuan, teknik ketiga melayang di udara dan teknik keempat mendarat. Teknik yang pertama guru menjelaskan kembali cara awalan : Awalan atau ancang-ancang pada lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Teknik kedua adalah tumpuan atau tolakan. Tumpuan yang tidak tepat pada balok akan merugikan ketepatan tumpuhan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah awalan yang tepat. Selanjutnya, digunakan tanda-tanda *(check marks)* untuk mengatur ketepatan langkah.

**Tabel 2**
**Hasil Penilaian Lompat Jauh Siswa Kelas VI**
**SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri**
**Siklus I ( 8 April 2014)**

| | **Hasil Penilaian Lompat Jauh** | |
|---|---|---|
| | **Putra** | **Putri** |
| Tertinggi | 82 | 80 |
| Terendah | 75 | 75 |
| Rata-rata | 79 | 77 |

c. Observasi

Suasana kelas terlihat aktif, keaktifan ini terlihat pada saat siswa mengikuti games (bermain) sampai ke

pembelajaran teknik siswa juga memperhatikan guru dengan seksama, ketika guru menjelaskan, memberi contoh dan ketika guru memberikan koreksi namun ada juga siswa yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, tapi dapat di atasi oleh guru dengan memberi perhatian yang lebih.

d. Refleksi

Proses pembelajaran pendidikan jasmani (lompat jauh gaya jongkok) yang berlangsung ditemukan hambatan-hambatan yang dialami oleh siswa. Hambatan tersebut diantaranya pada teknik tumpuan dan pada teknik melayang di udara. Tetapi hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan cara memberikan koreksi atas kesalahan siswa dan memberikan contoh gerakan yang benar. Hambatan yang lainnya terkait dengan siswa yang kurang aktif atau malas, guru memberikan perhatian yang lebih, namun jumlahnya tidak terlalu banyak masih dalam batas kewajaran.

2. Siklus Kedua

a. Perencanaan

Perencanaan dalam siklus kedua diawali dengan penentuan waktu tindakan kelas, diperoleh kesepakatan untuk melaksanakan siklus ketiga ini pada hari Sabtu, 23 April.

Setelah menentukan waktu tindakan selanjutnya berkonsultasi dengan guru kelas VI kaitannya dengan materi dan pelaksanaan pengambilan nilai. Penentuan materi pembelajaran baik dari permainan dan materi yang akan dilaksanaan. Setelah itu penilaian, penilaian dilakukan oleh guru penjas. Selanjutnya adalah pembuatan angket, pembuatan angket tanggapan siswa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan metode bermain.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan kedua dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 23 April 2014. Proses pembelajaran dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB sampai pukul 08.00 WIB, di halaman sekolah SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri. Pelaksanaan tindakan kedua menggunakan kardus dan ban bekas, digunakan sebagai permainan lompat sambung.

**Tabel 3**
**Hasil Penilaian Lompat Jauh Siswa Kelas VI**
**SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri**
**Siklus 2 (23 April 2014)**

| Nilai | Hasil Penilaian lompat jauh | |
|---|---|---|
| | Putra | Putri |
| Tertinggi | 84 | 83 |
| Terendah | 76 | 76 |
| Rata-rata | 81 | 79 |

c. Observasi

Suasana kelas sangat kondusif, tertib dan siswa terlihat bersemangat. Sebelum pengambilan nilai dilaksanakan guru memberikan permainan

dan mengulang materi, dalam mengikuti permaianan siswa sangat antusias, keadaan tidak jauh berbeda ketika mengulang teknik lompat jauh (urutan gerakan lompat jauh keseluruhan), dalam mengikuti pembelajaran siswa kelihatan sungguh-sungguh.

Setelah itu guru menjelaskan kaitannya dengan pengambilan nilai.

d. Refleksi

Setelah dilakukan pengamatan dan evaluasi, maka langkah selanjutnya adalah refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh yang berlangsung ditemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa, antara lain siswa putri yang kurang mampu melaksanakan tes. Keadaan yang tidak jauh berbeda, siswa putra yang mampu melakukan tes dengan baik atau mampu melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar, terlihat berlomba-lomba untuk menentukan siapa yang terbaik. Dari hasil evaluasi atau tes tersebut dapat dinyatakan bahwa tindakan yang dilakukan sudah tepat dan tidak perlu lagi dilakukan tindakan.

**Tabel 4**
**Nilai Lompat Jauh**
**Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Mojoroto kota Kediri**
**Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2**

| Nilai | Kondisi Awal | | Siklus I | | Siklus II | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Putra | Putri | Putra | Putri | Putra | Putri |
| Tertinggi | 76 | 72 | 82 | 80 | 84 | 83 |
| Terendah | 68 | 65 | 75 | 75 | 76 | 76 |
| Rata-rata | 67 | 65 | 79 | 77 | 81 | 79 |

**Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Mojorotokota Kediri, dapatmeningkatkankemampuanlompatjauh gayajongkok yang diharapkan. Bukti peningkatan tersebut adalah : sebelum mendapatkan tindakan kondisi awal siswa kelas enam putranilai tertinggi 76, terendah 68, dan nilai rata-rata 67, sedangkan siswa putrid nilai tertinggi 75, terendah 65, dan nilai rata-rata 65. Siklus I terjadi peningkatanya itu nilai putra tertinggi 82, terendah 75, nilai rata-rata 79, siswa putri 80, terendah 75, nilai rata-rata 77. Siklus II terjadi peningkatan siswa putra nilai terendah 84, terendah 76, nilai rata-rata 81, siswa putri tertinggi 83, terendah 76, dan nilai rata-rata 79.

Berdasarkan hasil peningkatan di atas maka dapat disimpulkan pembelajaran menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## IV. Daftar Pustaka