MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI LATIHAN BARRIER HOPS (LOMPAT RINTANGAN) PADA SISWA KELAS V SD NEGERI I MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh:

UMAR SAID

11.1.01.09.0658

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Oleh:

UMAR SAID
11.1.01.09.0658

Dengan Judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI LATIHAN BARRIER HOPS (LOMPAT RINTANGAN) PADA SISWA KELAS V SD NEGERI I MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :
Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Drs. Sugito, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Oleh:

UMAR SAID
11.1.01.09.0658

Dengan Judul :

MENINGKATKAN KESEGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN KECIL SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI LATIHAN BARRIER HOPS (LOMPAT RINTANGAN) PADA SISWA KELAS V SD NEGERI I MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

UMAR SAID
11.1.01.09.0658
FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah penerapan metode latihan lompat *barrier hops* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri I Mojoroto?

Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri I Mojoroto sebanyak 15 siswa yang terdiri dari laki-laki 7 orang dan perempuan 8 orang. Indikator kinerja secara klasikal adalah 80% dan secara individu 75. Jika sudah mencapai target yang direncanakan dianggap berhasil dan selesai.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan/observasi siswa dan guru, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada setiap siklus. Kemudian data dianalisis secara kuantitatif dan kualitataif. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan pada kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri I Mojoroto dari rata-rata nilai pada observasi awal **62,75%**, pada siklus I menjadi **73,92%** dan siklus II **81,33%.**

Kata kunci: Kemampuan Lompat Jauh, Latihan *Barrier Hops*.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga karena itu diadakan ekstrakurikuler olahraga prestasi yang diselenggarakan di luar jam intrakurikuler dengan maksud menemukan dan membina bibit-bibit olahragawan dari tingkat junior.

Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan/perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat di capai dalam perlombaan/pertandingan merupakan dambaan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu unsur nomor atletik yang diajarkan pada siswa SD, SMP dan SMA. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Menurut Muhajir (2004:95) tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Menurut Tim Bina Karya Guru (2005:31) agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik maka perlu menguasai dasar-dasar lompat jauh, yang terdiri atas awalan, tumpuan/tolakan, melayang di udara dan mendarat.

Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara (Muhajir, 2004:95). Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Ketiga gaya yang dimaksud adalah gaya jongkok, gaya lenting dan gaya berjalan di udara. Gaya lompat jauh yang cocok untuk

usia tingkat sekolah dasar dan mudah dipelajari bagi pelompat pemula adalah gaya jongkok (Tim Bina Karya Guru, 2005:31).

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan, olahraga ini membutuhkan suatu kekuatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk mendapatkan kekuatan yang maksimal maka diperlukan kecepatan lari yang maksimal juga. Dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, maka daya ledak tungkailah yang berperan. Untuk melatih daya ledak peneliti menggunakan latihan *barrier hops* (loncat rintangan). Latihan *barrier hops* (loncat rintangan) adalah: latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30-90cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas V SD Negeri 1 Mojoroto yang merupakan tempat peneliti mengajar bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh masih rendah. Hal ini dapat dilihat gerakan yang dimiliki masih kurang maksimal terutama pada saat melakukan tumpuan siswa sering kali salah karena sering lewat atau tidak pas dalam balok lompat sehingga sering merubah langkah dan menyebabkan hasil lompatannya tidak maksimal. Selain itu pada saat melayang dan mendarat siswa tidak jauh hasil lompatannya karena kekuatan otot tungkainya tidak baik. Peneliti berasumsi apabila kekuatan otot tungkai dan daya ledak baik maka kemampuannya dalam melakukan lompatan akan baik pula. Untuk melatih kekuatan otot tungkai dan daya ledak tungkai peneliti disini memberikan latihan lompat rintangan (*barrier hops*). Dari pemaparan di atas maka dalam penelitian ini penulis mengambil judul: "Meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui latihan *barrier hops* (lompat rintangan) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Mojoroto".

II. METODE

A. Prosedur Penelitian

1. Rencana Tindakan

a. Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi untuk siswa dan lembar observasi untuk guru (peneliti).
b. Menyiapkan perangkat pembelajaran (RPP)
c. Menyiapkan media pembelajaran/sumber belajar

yaitu cangkul, sempritan dan lapangan/lintasan lompat jauh.

2. Pelaksanaan Tindakan

a. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran lompat jauh serta penjelasan indicator-indikator yang dinilai.
b. Guru memberi contoh lompat jauh dengan baik dan benar.
c. Guru menyuruh siswa untuk melakukan lompat jauh denga baik dan benar secara tertib.

3. Observasi Tindakan

a. Observasi mengamati kegiatan siswa saat pembelajaran dengan menggunakan instrumen pengamatan
b. Observer mengevaluasi respon siswa selama pembelajaran dalam bentuk catatan lapangan
c. Guru/teman sejawat mengobservasi peneliti dalam memberikan pembalajaran lompat jauh

4. Refleksi

Kegiatan refleksi dilaksanakan setiap akhir pertemuan selama siklus I. Tahap ini merupakan tahab mengobservasi secara rinci segala hal yang terjadi di lapangan. Hasil refleksi selama siklus I tersebut digunakan peneliti sebagai dasar rencana perbaikan tindakan pada siklus II.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Pengumpulan data peneliti laksankan dengan cara mengobservasi terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran lompat jauh. Data dalam penelitian ini adalah kuantitaif (dengan angka-angka) kemudian di deskripsikan dengan data kualitatif (dengan kalimat-kalimat).

2. Cara Pengumpulan Data

a. Pengumpulan data dilaksanakan melalui observasi terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran lompat jauh dan mencatat berbagai temuan yang bermasalah. Catatan lapangan dilakukan selama tindakan latihan *barrier hops* berlangsung dan pada saat pembelajaran lompat jauh berlangsung.
b. Studi dokumentasi

B. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data, peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil pembelajaran lompat jauh melalui latihan *barrier hops*. Adapun langkah-langkah analisis data mengacu pada Milles dan Hubermen (1992:16) sebagai berikut:

1. Melakukan reduksi, dengan mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Menyimpulkan apakah dalam tindakan terjadi peningkatan proses dan hasil pembelajaran atau tidak berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan peneliti.
3. Tahap tindak lanjut, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya.
4. Untuk mendapatkan ketuntasan belajar siswa kelas V SD Negeri I Mojoroto dalam melakukan lompat jauh, maka digunakan rumus:

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pada hakekatnya fokus utama dalam pembelajaran lompat jauh adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif, aktif, kreatif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan hasil belajar lompat jauh dan peningkatan aktivitas siswa melalui latihan *barrier hops* yang dilaksanakan dalam beberapa tindakan (siklus), yang sebelumnya didahului tindakan observasi awal dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan awal kemampuan lompat jauh yang dimiliki oleh subjek penelitian sebelum mereka diberikan tindakan dengan menggunakan latihan *barrier hops* dalam penelitian ini.

Hasil kegiatan observasi awal dan pemberian tindakan siklus I dan siklus II akan dijelaskan sebagai berikut

1. Observasi Awal

Pengambilan data dilakukan menggunakan lembar observasi/pemantauan kegiatan dengan 4 (empat) aspek yang diamati yakni:

a. Teknik awalan
   1) Kecepatan dan ketepatan pada saat akan meloncat
   2) Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dengan jarak 40-45 meter pada sebuah lintasan.
b. Teknik Tolakan atau Tumpuan
   1) Satu kaki melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan atas.
c. Teknik atau Sikap Badan di Udara
   1) Kedua lutut tertekuk
   2) Kedua lengan di samping kepala
   3) Saat akan mendarat, kedua kaki dan lengan diluruskan ke depan

bersamaan berat badan dibawa ke depan.

d. Teknik Mendarat

1) Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
2) Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan dibawa ke depan.
3) Kedua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.

Sedangkan menurut Sudijono (2003:40) pemberian nilai menggunakan skala 0–100 dengan klasifikasi nilai:

Sangat Baik (SB)	: 90 – 100
Baik (B)	: 75 – 89
Cukup Baik (CB)	: 60 – 74
Kurang Baik (KB)	: 40 – 59
Tidak Baik (TB)	: 0 – 39

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian tindakan pada siklus I terjadi peningkatan pada kemampuan lompat jauh melalui latihan *barrier hops*, yang ditandai dengan peningkatan dari nilai rata-rata observasi awal **62,75%** menjadi rata-rata nilai **73,92%** pada siklus I. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan dan pada siklus II, terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri I Mojoroto menjadi **81,33%**.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training*. IQWA: Kendall, Hunt Publishing Company, Dubuque.

Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.

Donald, A.C. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.

Dwiyogo, W.J. 1988. *Latihan untuk Kesegaran Jasmani*. Jakarta: IKIP Jakarta.

Hadisasmita & Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Http://ms.wikipedia.org/wiki/Lompat jauh. Diakses tanggal 13 Januari 2011.

Milles, M.B dan Hubermen, M,A. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Nurgiantoro. 2003. *Metodologi Research*. Yogyakarya: Universitas Gajah Mada.

Sudijono, A. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Suharno. 1982. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Syarifuddin, A. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Dirjen Dikti. Depdikbud.

Tim Bina Karya Guru. 2005. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas* (*Classroom Action Research*). Jakarta: Proyek PGSM.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2014. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wardhani, I dan Wihardit, K. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yusuf, A. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.