PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEMESTER I MI MISRIU KEBONDUREN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh :

MOH. CHOIRUL ANWAR

10.1.01.09.1573

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEMESTER I MI MISRIU KEBONDUREN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh :

MOH. CHOIRUL ANWAR

10.1.01.09.1573

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

MOH. CHOIRUL ANWAR

NPM : 10.1.01.09.1573

Judul :

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEMESTER I MI MISRIU KEBONDUREN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 14 Mei 2016

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd
NIDN. 0015066801	NIDN. 072707880

Skripsi oleh :

ii

Skripsi oleh :

MOH. CHOIRUL ANWAR

NPM : 10.1.01.09.1573

Judul :

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEMESTER I MI MISRIU KEBONDUREN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 31 Mei 2016
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto, M.Or.
3. Penguji II : Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP

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

iii

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEMESTER I MI MISRIU KEBONDUREN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Moh. Choirul Anwar
10.1.01.09.1573
FKIP - Penjaskesrek

Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd. dan REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEMESTER I MI MISRIU KEBONDUREN PONNGOK BITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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 V MI Misriu Kebonduren. 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 V MI Misriu Kebonduren tahun pelajaran 2015/2016. 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 V MI Misriu Kebondurei, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diharapkan. Bukti peningkatan tersebut adalah : sebelum mendapatkan tindakan kondisi awal siswa kelas enam putra nilai tertinggi 76, terendah 68, dan nilai rata-rata 67, sedangkan siswa putri 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.

Kata kunci : kemampuan lompat jauh gaya jongkok, metode bermain

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.

Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001), bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam mengembangkan pembelajaran. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

II. METODE

1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan April 2015 sampai selesai.

2. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan kelas (PTK) akan direncanakan di MI Misriu Kebonduren Ponggok Blitar

3. Siklus PTK

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kondisi awal siklus I dan II

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

Hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan siswa, semangat siswa, keaktifan siswa, suasana kelas menjadi menyenangkan dan peningkatan nilai siswa serta hasilnya menjadi lebih baik.

IV. Daftar Pustaka

Suharsimi Arikunto, 1986,Prosedur Penelitian.Hadi, Sutrisno. *Statistik Analisis Regresi.* Yogyakarta: Andi Offset, 1982.

. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Andi Offset, 1991. Lukman O.T. *Biomekanika.* Surabaya: Penerbit IKIP "KOSGORO".

Poerwadarminta, WJS. *Buku Kamus Umum Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka, 1984.

Rifa'i, Slamet. *Mengenai Permainan Sepak Bola.* Yogyakarta: Andi Offset.

Sajoto, Muhammad. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam O lahraga.* Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988.

Sekretariat Negara. *TAP MPR No. II/MPR/1993 Garis-garis Besar Haluan Negara.* Jakarta: Sekretariat Negara, 1993.

Soejoedi. *Permainan dan Metodik.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1979.

Suharjo dan J. Larope. *Buku Pendidikan Jasmani.* Surabaya: PT. Kurnia, 1987