MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI ALAT BANTU MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI TAMBAAN 1 CAMPLONG KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN

2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

Antok Susilo Hariwibowo

NPM : 14.1.01.09.0535P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

ANTOK SUSILO HARIWIBOWO
NPM : 14.1.01.09.0535P

Judul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MELALUI ALAT BANTU MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI TAMBAAN 1 CAMPLONG KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
PanitiaUjian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**
NIDN. 0015066801	**NIDN.0711038802**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

ANTOK SUSILO HARIWIBOWO
NPM : 14.1.01.09.0535P

Judul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MELALUI ALAT BANTU MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI TAMBAAN 1 CAMPLONG KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal :

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	
Penguji I	: Renditya Prima Putra, M.Pd.	
Penguji II	: Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI ALAT BANTU MATRAS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI TAMBAAN 1 CAMPLONG KABUPATEN SAMPANG TAHUN PELAJARAN 2015/2016

ANTOK SUSILO HARIWIBOWO
NPM. 14.1.01.09.0535P

FKIP – Penjaskesrek

Rendhitya Prima Putra, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Sampang tahun pelajaran 2015/ 2016. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD SD Negeri Tambaan 1 Camplong Sampang tahun pelajaran 2015/ 2016 yang berjumlah 23 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 10 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu matras. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa menggunakan alat bantu bola yang digantung pada pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Sampang tahun pelajaran 2015/ 2016. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan persentase ketuntasan hasil belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Kemampuan rata-rata lompat jauh gaya jongkok pada kondisi awal (68,61), siklus I (72.39) dan siklus II (75,65), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (3.26). Sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (47,82%), siklus I (69,56%) dan siklus II (91,30%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (21,74%).

Kata Kunci : Alat Bantu Matras, Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang mengunakan aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga yang terpilih dengan dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan, tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisikal, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai hal diantaranya : Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina fisik, perkembangan watak, keterampilan gerak, kepribadian yang harmonis dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat

Usaha untuk meningkatkan pembelajaran dan proses pendidikan jasmani di sekolah belum berjalan seperti apa yang diharapkan, hal ini terlihat dari kesulitan siswa dalam memahami konsep dan penguasaan teknik dasar olahraga dan kesulitan guru pendidikan jasmani dalam menanamkan konsep dan pengusaan teknik dasar olahraga pada siswa sehingga berakibat rendahnya hasil belajar siswa. Hal ini terjadi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada materi lompat jauh gaya jongkok, pada siswa kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Kabupaten Sampang tahun ajaran 2015/2016

Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

Belum maksimalnya cara atau model pembelajaran atletik di sekolah akan berdampak terhadap rendahnya hasil belajar siswa terhadap materi atletik khususnya nomor lompat jauh. Sebab mengajarkan lompat jauh di sekolah dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak akan berakibat kurang efektifnya pembelajaran. Disamping banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang efektifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran. Kurangnya akan model–

model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh gaya jongkok di sekolah dilaksanakan dalam situasi yang monoton

Menerapkan model pembelajaran yang tepat adalah sangat penting dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa sekolah. Dengan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran
penjas akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga motivasi belajarnya menurun. Bagaimanakah model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Kabupaten Sampang tahun ajaran 2015/2016, apakah penerapan model pembelajaran melalui alat bantu bola yang digantung sudah diterapkan secara optimal ataukah sebaliknya belum mengetahui model pembelajaran melalui alat bantu bola yang digantung. Untuk mengetahui sejauh mana optimalisasi penerapan model pembelajaran melalui alat bantu bola yang digantung, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, ”Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Alat Bantu Bola Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Kabupaten Sampang tahun ajaran 2015/2016”.

II. METODE

penelitian ini adalah meningkatnya kesegaran
jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Kabupaten Sampang melalui pembelajaran dengan alat bantu matras. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu : (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan

kualitas pembelajaran (baik proses maupun hasil) dari siklus satu ke siklus dua.Berdasarkan tindakan-tindakan tersebut, peneliti berhasil melaksanakan pembelajaran dengan alat bantu yang mampu menarik perhatian siswa, yang berakibat pada meningkatnya kualitas proses dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru Penjas dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif dan menarik di lapangan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, bahwa model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok model melalui alat bantu matras sangat baik untuk kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Tambaan 1 Camplong Kabupaten Sampang tahun pelajaran 2009/2010. Dengan kenaikan prosentase dari siklus I yaitu 69,56% dan kemudian naik menjadi 91,30% pada siklus ke II. Jadi ada kenaikan dari siklus I ke siklus II yaitu 25,74%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto, dkk. 2011. *Modul PLPG Model, Media, dan Evaluasi Pembelajaran Guru Penjasorkes.* Surakarta : UNS Press.

2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Aip Syarifuddin & Muhadi. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Aunurrahman. 2010. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Dina Indriana. 2010. *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Jogjakarta : DIVA Press.

FKIP UNS. 2012. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Surakarta: UNS-Press.

Gary A. Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah.* Jakarta. PT. Grasindo Persada.

Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

HB. Sutopo. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Mochamad Djumidar AW, 2006. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*

Dalam Bermain. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Moleong. Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.

Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu

Nana Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.

Rudi Susilana & Cepi Riyana. 2009. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Prenada Media Group.

Soepartono. 2004. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.

Tisnowati Tamat & Moekarto Mirman. 2005. *Modul Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Dirjen Olahraga.

http://coach01.wordpress.com/2011/05/15/Penjas-dan-KTSP.