JURNAL

UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN TEKNIK MENDARAT PADA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN MELOMPAT PADA SISWA KELAS IV SDN JATI GREGES III TAHUN PELAJARAN 2015-2016

ON A LONG JUMP SQUAT STYLE BY USING THE
APPROACH OF PLAYING JUMP IN GRADE IV
SDN JATI GREGES III IN THE ACADEMIC YEAR 2015-2016



Oleh: ANTON ANGGA WIJAYA 12.1.01.09.0228

Dibimbing oleh:

- 1. Budiman Agung Pratama M.Pd
- 2. Muhammad Yanuar Rizky M.Pd

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2016/2017



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Anton Angga Wijaya

NPM : 12.1.01.09.0228

Telepun/HP : 085790689255

Alamat Surel (Email) : antonangga77@gmail.com

Judul Artikel : Upaya Meningkatkan Ketrampilan Teknik Mendarat

Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Mengunakan

Pendekatan Bermain Melompat Pada Siswa Kelas IV

SDN Jati Greges III Tahun Pelajaran 2015-2016

Fakultas – Program Studi : FKIP – PENJASKESREK

Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri

Alamat Perguruan Tinggi : Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto, Kediri, Jawa

Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
1 Jusi	yamas	(Stay
Budiman Agung Pratama M.Pd	Muhammad Yanuar Rizky M.Pd	Anton Angga Wijaya
NIP / NIDN: 0706078801	NIP / NIDN: 0718019003	NPM: 12.1.01.09.0228



UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN TEKNIK MENDARAT PADA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN MELOMPAT PADA SISWA KELAS IV SDN JATI GREGES III TAHUN PELAJARAN 2015-2016

Anton Angga Wijaya
12.1.01.09.0228
FKIP - PENJASKESREK
Antonangga77@ gmail.com
Budiman Agung Pratama M.Pd¹ dan Muhammad Yanuar Rizky M.Pd²
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari masalah penulis dalam pembelajaran lompat jauh. Gerak dasar lompat jauh siswa masih belum dengan implikasi penilaian yang ditetapkan.Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Jatigreges III.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang penelitianya dilakukan di dalam siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Jatigreges III sebanyak 10 siswa dan menjadi subyek penelitian adalah siswa yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data merupakan instrument RPP dan lembar observasi.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa dari 21 siswa kelas IV SD Negeri Jatigreges III berhasil karena kemampuan lompat jauh siswa telah meningkat. Berdasarkan hasil tes yang telah diperoleh , pada siklus I terdapat diantaranya pada aspek kepala ditundudukan yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar adalah 30% dikatagorikan tidak baik, aspek sikap badan jongkok yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar adalah 50% dikatagorikan kuarang baik, aspek Menjulurkan tangan yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar adalah 40% dikategorikan kurang baik.

Pada siklus II terjadi peningkatan , Berdasarkan hasil tes yang telah diperoleh diantaranya pada aspek kepala ditundukan yang dilakukan siswa dengan gerakan benar adalah 60% dikatagorikan cukup baik, aspek sikap badan jongkok yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar adalah 70% dikatagorikan cukup baik, aspek Menjulurkan tangan yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar adalah 80% dikategorikan baik.

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa indikator kepala ditundukan mengalami peningkatan sebesar 30 %. Indikator sikap badan jongkok mengalami peningkatan sebesar 20 %, Indikator menjulurkan tangan mengalami peningkatan sebesar 40 %.

Selanjutnya penelitian ini dapat disimpulkan bahwa da hubunganya antara teknik mendarat pada lompat jauh gaya jongkok dengan mengunakan pendekatan bermain melompat pada siswa kelas IV SD NEGERI III JATIGREGES

KATA KUNCI: Lompat Jauh Gaya Jongkok, Teknik Mendarat, Pendekatan Bermain Melompat.



I. LATAR BELAKANG

Telah di ketahui bersama bahkan mungkin saja di sepakati bahwa salah satu yang menjadi harapan dasar manusia dalam menjalani kehidupan adalah "hidup sehat". Sebagai contoh jikalau mempunyai seseorang harta kekayaan yang melimpah rumah dan dalam perjalanan aktifitas kesehariannya mengalami gangguan fisik atau psikis, bagaimana mungkin bisa menikmati harta kekayaannya. Jika seseorang kadar intelektualitasnya dan bahkan tinggi sampai memperoleh gelar profesor sekalipun, jika dalam perjalanan aktifitas kesehariaannya mengalami gangguan sakit, bagaimana mungkin bisa mengoperasikan fikiran-fikirannya, dan masih banyak lagi contoh-contoh bisa yang serupa dan direfleksikan sebagai wujud dari arti pentingnya kesehatan dalam hidup. Dari sini nampaklah jelas bahwa semua prestasi yang kita peroleh dalam hidup semuanmya itu akan sia-sia jika tidak ditopang dengan adanya kesehatan dalam tubuh.

Olahraga adalah sebagai alat untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani dan kesehatan dalam usaha untuk meningkatkan kesanggupan bangsa dan terselenggaranya persatuan dan kesatuan bangsa di dunia. Dengan olahraga dapat mempertinggi keyakinan dan

kemampuan fisik, mental dan percaya diri terhadap diri sendiri untuk mengemban tugas-tugas vang besar dan berat. Kenyataan-kenyataan diatas merupakan tantangan yang harus dijawab oleh generasi olahraga untuk ditingkatkan lagi usaha pembinaanya dan peningkatan dalam prestasi olahraga. Dengan jalan mengadakan pertandingan-pertandingan sendiri, mungkin sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menjadikan indonesia mampu bersaing baik terhadap negara lain.

Di dalam masalah olahraga, maka usaha usaha yang harus dilakukan adalah dengan pendekatan-pendekatan edukatif presentatif atau ajakan pendidik (Napitupulu, 1978:18 Salah satu pendekatan pembelajaran sesuai yang dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar adalah pendekatan bermain. Seperti dijelaskan oleh **Djumidar** (2007: 11.31) "dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasivariasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan kegiatannya". melaksanakan Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan



bermain kepada siswa diberi kebebasan mengekspresikan untuk kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan bermain cara diharapkan siswa dapat memliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan kompetitif, juga unsur siswa saling berlomba sehingga menunjukkan kemampuannya.

Pendekatan yang dimaksud diatas tidak memaksa seseorang untuk berolahraga mengistirahatkan dan akan manfaat olahraga, maka akan melakukan olahraga teratur dan terusmenerus berkelanjutan . Ateletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani Kuno sampai saat ini, yang

dipelajari dalam cabang atletik ini adalah berlaru. berjalan, melompat, melempar. Dari keempat nomor tesebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh gaya jongkok khususnya gerakan mendarat.Mendarat atau landing merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pada teknik mendarat tidak boleh hilang keseimbangan menyebabkan yang hasil pendaratan tidak sempurna.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka peneliti akan mengadakan penelitian tindak kelas dengan judul " Upaya Meningkatkan Ketrampilan Teknik Mendarat Gaya Jongkok Menggunakan Pendekatan Bermain Melompat Pada Siswa Kelas IV SDN Jatigreges III Kabupaten Nganjuk "

II. METODE

1. Metode penelitian

Dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan yang sangat penting misalnya untuk menguji hipotesia, dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama dipergunakan setelah penyelidikmemperhitungkankewajaranyadi

tinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan .

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesa yang diajukan maka penelitian ini dilakukan dengan uji statistik deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statika yang bermaksud mendiskripsikan sifat-sifat *sample* atau populasi dengan presentase rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif persentase.

Anton Angga Wijaya | 12.1.01.09.0228 FKIP – Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi simki.unpkediri.ac.id



2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan 2 siklus, masing-masing-masing kegiatan pada setiap siklus yaitu a) perencanaan b) Pelaksanaan c) Pengamatan d) Refleksi

NO	Persentase	Klasifikasi
1	76 % - 100 %	Baik
2	56 % - 75 %	Cukup
		Baik
3	40 % - 55 %	Kurang
		Baik
4	< 40 %	Tidak
		Baik

Hasil persentase diperoleh dari jumlah subyek yangmelaksanakan tiap gerakan yang salah dan gerakan yang benar (0 dan 1) dibagi dengan seluruh subyek dan dikalikan 100 %.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

semua yang diteliti dapat Setelah disimpulkan meningkatkan Upaya ketrampilan teknik mendarat pada lompat gaya jongkok dengan mengunakan iauh pendekatan bermain melompat pada siswa kelas IV SDN JATI GREGES III tahun pelajaran 2015-2016. " Maka berdasarkan tujuan penelitian pada BAB I dan hasil analisis data pada BAB IV dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut ::

hasil pengamatan melalui siklus I tingkat kesalahan yaitu pada teknik kepala ditundudukan adalah 70% dan teknik yang benar dilakukan oleh siswa 30%. Tingkat kesalahan pada teknik sikap badan jongkok adalah 50% dan teknik yang benar

dilakukan oleh siswa 50%. **Tingkat** kesalahan pada teknik Menjulurkan tangan adalah 40% dan teknik vang benar dilakukan oleh siswa 60%. Kesalahan yang paling sering terjadi yaitu siswa melakukan teknik kepala ditundukan , sikap badan jongkok, menjulurkan tangan dengan tidak bersungguh – sungguh dan kurang fokus

Dari hasil pengamatan melalui siklus II diatas tingkat kesalahan yaitu pada teknik kepala ditundudukan adalah 40% dan teknik yang benar dilakukan oleh siswa 60%. Tingkat kesalahan pada teknik sikap badan jongkok adalah 30% dan teknik yang benar dilakukan oleh siswa 70%. Tingkat kesalahan pada teknik Menjulurkan tangan adalah 20% dan



teknik yang benar dilakukan oleh siswa 80%. Kesalahan yang paling sering terjadi yaitu siswa melakukan teknik kepala ditundukan , sikap badan jongkok, menjulurkan tangan dengan tidak bersungguh – sungguh dan kurang fokus

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa indikator kepala ditundukan mengalami peningkatan sebesar 30 Indikator sikap badan jongkok mengalami peningkatan sebesar 20 %. Indikator menjulurkan mengalami tangan peningkatan sebesar 40 %.

Dari uaraian di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran digunakan dapat meningkatkan yang ketrampilan mendarat siswa, pada lompat jauh gaya jongkok, ketrampilan teknik mendarat siswa dapat diukur dengan indikator kepala ditundukan, sikap badan jongkok, menjulurkan tangan.

Sesuai dengan yang diteliti " Upaya meningkatkan ketrampilan teknik mendarat pada lompat jauh gaya jongkok dengan mengunakan pendekatan bermain melompat pada siswa kelas IV SDN JATI GREGES III tahun pelajaran 2015-2016. " Maka berdasarkan tujuan penelitian pada BAB I dan hasil analisis data pada BAB IV dapat dikemukakan kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

 Hasil Persentase peningkatan teknik mendarat pada aspek kepala di tundukan yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar yang sebelumnya meningkat menjadi 60 dikategorikan cukup baik, aspek sikap badan jongkok yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar sebelumnya 50 % meningkat menjadi 70 % dikategorikan cukup baik, aspek menjulurkan tangan yang dilakukan oleh siswa dengan gerakan benar sebelumnya 40% meningkat menjadi 80 % dikategorikan baik.

- Ada hubungan yang berarti antara lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain melompat.
- Ada hubungan yang berarti antara teknik mendarat dengan pendekatan bermain melompat.



IV. DAFTAR PUSTAKA

Aryono, Dyaningsih Sri. 2010,Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V

Sekolah Dasar Negeri Sumber IV, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Malik, Abdul. 2002, Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Dengan

Kemampuan Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa KelasII

 ${\it II SLTP\ Negeri\ 2\ Nganjuk}$,Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan

PGRI Kediri.

Novantia,Lutfi Dinda. 2015, Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar

Lompat Jauh Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas X SMK

Negeri 1 Grogol. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Rahayu, Sri. 2013, Upaya Meningkatkan Teknik Mendarat Pada Lompat Jauh

Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain lompat dan Loncat Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Kalirong ,Universitas Nusantara PGRI kediri .

http://eprints.uny.ac.id/9053/2/bab%202%20-

%2010604227022.pdf (diaskes, 1

Desember 2015)

http://a-

research.upi.edu/operator/upload/s tb 045920 bab

3.pdf (metodelogi

diaskes, 1 Desember 2015)

https://haviafotokopi.blogspot.co.id/2015/11/observ asi-jenis-jenis-dan-pengertian.html (diaskes, 3 Desember 2015)

http://drcatoon.blogspot.co.id/2014/05/analisisstatistik-deskriptif.html (diaskes, 3 Desember 2015)

IKAPI. 1981 .Buku Olahraga Untuk Perguruan Tinggi.P.T.Sastra Hudaya.