

LEMBAR PERSETUJUAN

PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI
LOMPAT KARDUS PADA SISWA
SMP NEGERI 3 PALOPO

disusun dan diajukan oleh

Arfia
1685201014

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

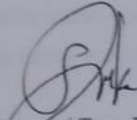
Pembimbing I,



Firmansyah Dahlan, M.Pd
NIDN. 904088803

Tanggal, 25 September 2020

Pembimbing II,

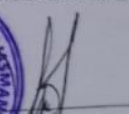


Suknawati Tono Palanggan, M.Pd
NIDN. 908089101

Tanggal, 25 September 2020

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani




Ahmad, M.Pd
NIDN. 905038505

PENGESAHAN SKRIPSI
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI
LOMPAT KARDUS PADA SISWA
SMP NEGERI 3 PALOPO

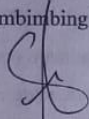
disusun dan diajukan oleh

Arfia
1685201014

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 12 Oktober 2020

Susunan Dewa Penguji

Pembimbing I



Firmansyah Dahlan, M.Pd
NIND. 904088803

Pembimbing II



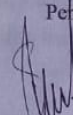
Sukriawati Tono Palangngan, M.Pd
NIND. 908089101

Penguji I



Irsan Kahar, M.Pd
NIND. 926048604

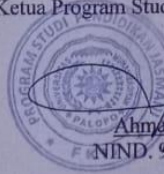
Penguji II



Andi Heri Riswanto, M.Pd
NIND. 0914059201

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana
Tanggal 12 Oktober 2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad, M.Pd
NIND. 905038505

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI LOMPAT KARDUS PADA SISWA SMP NEGERI 3 PALOPO.

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 12 Oktober 2020, adalah hasil karya saya. Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin dan meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan dan pendapat atau pemikiran dan penulisan lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 27 Oktober 2020
yang memberi pernyataan



Arfia

Sep 28, 2020

7270 words / 46682 characters

Arfia

Skripsi Arfia

Sources Overview

8%

OVERALL SIMILARITY

1	id.123dok.com INTERNET	2%
2	eprints.uny.ac.id INTERNET	1%
3	www.scribd.com INTERNET	1%
4	id.scribd.com INTERNET	<1%
5	istana-isna.blogspot.com INTERNET	<1%



PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **"PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI LOMPAT KARDUS PADA SISWA SMP NEGERI 3 PALOPO"**. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian penulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Allah SWT memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sehingga implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamin.

Palopo, 27 Oktober 2020

Arfia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Lompat Jauh	7
2.1.2 Gaya Jongkok	8
2.1.3 Peraturan Lompat Jauh	9
2.1.4 Teknik atau Tahapan dalam Melakukan Lompat Jauh	11
2.2 Modifikasi	17
2.3 Karangka Pikir	19
2.4 Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Kehadiran Peneliti	28
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.4 Sumber Data	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54
BIODATA PENULIS	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Indikator Penilaian	30
Table 3.2 Kategori Penilaian Psikomotorik	31
Tabel 4.1 Hasil Belajar Siklus I	37
Tabel 4.2 Hasil Belajar Siklus II	43
Table 4.3 Kategori Persentase Siswa	48
Table 4.4 Hasil Nilai Belajar Siswa	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok	9
Gambar 2.2 Lapangan Lompat Jauh	10
Gambar 2.3 Fase Awalan	12
Gambar 2.4 Fase Tolakan	14
Gambar 2.5 Fase Gerak Melayang di Udara	15
Gambar 2.6 Fase Mendarat	16
Gambar 2.7 Pembelajaran Lompat Jauh dengan Menggunakan Kardus	19
Gambar 2.8 Bagan Kerangka Pikir	20
Gambar 3.1 Rancangan Siklus Penelitian Tindakan	23
Gambar 4.1 Diagram Hasil Belajar Siklus I	37
Gambar 4.2 Diagram Hasil Belajar Siklus II	44
Gambar 4.3 Diagram Hasil Belajar Siswa	49
Gambar 4.4 Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siswa	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Nilai Pra Penelitian.....	55
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	56
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	65
Lampiran 4 Hasil Observasi Guru Siklus I Pertemuan I.....	74
Lampiran 5 Hasil Observasi Guru Siklus I Pertemuan II	76
Lampiran 6 Hasil Observasi Guru Siklus II Pertemuan I	78
Lampiran 7 Hasil Observasi Guru Siklus II Pertemuan II.....	80
Lampiran 8 Hasil Observasi Siswa Siklus I Pertemuan I	82
Lampiran 9 Hasil Observasi Siswa Siklus I Pertemuan II.....	86
Lampiran 10 Hasil Observasi Siswa Siklus II Pertemuan I.....	90
Lampiran 11 Hasil Observasi Siswa Siklus II Pertemuan II.....	94
Lampiran 12 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa.....	98
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	99

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar siswa, permasalahan pada penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa pada materi lompat jauh. Adapun rumusan masalah yang dikaji adalah apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Fokus penelitian ini adalah peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa. Subjek penelitian adalah guru dan siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo, sebanyak 10 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai dengan persentase keberhasilan 60%. Pada siklus II hasil penelitian telah mencapai indikator keberhasilan dengan persentase 90%. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan metode modifikasi lompat kardus.

Kata Kunci : modifikasi, lompat jauh, gaya jongkok

ABSTRACT

This study aims to find out the improvement of students' learning outcomes for long jump material. the problem of this study is whether the application of cardboard jump modification can improve the basic technique of long jump squatting style of students in SMPN 3 Palopo. This study used Classroom Action Research. This study focused on the improvement of students' ability in basic techniques of long jump. The subject of this study are teacher and students in Class VIII.B of SMPMN 3 Palopo. in collecting the data the researcher used observation, interview, and documentation. In analysing data the researcher used qualitative data analysis. The results of the study in cycle I showed that the indicator of success has not been achieved with a 60% success percentage. In cycle II the results of the study have achieved a success indicator with a percentage of 90%. The conclusion of this study is that there has been an increase in students in physical education subjects through the application of cardboard jump modification methods.

Kata Kunci : Cardboard Jump Modification, Long Jump, Squat Style.