

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA**  
**MENGGANTUNG MELALUI MEDIA BOLA GANTUNG**  
**PADA SISWA SMAS PGRI WALENRANG**  
**KABUPATEN LUWU**

Disusun dan diajukan oleh

Rudianto  
1685201028

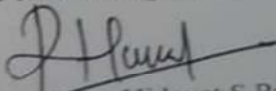
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I,

  
Rasyidah Jalil S.Or., M.Kes  
NIDN. 0920059202

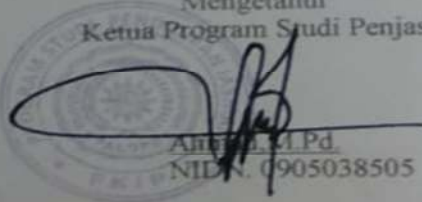
Tanggal 15 OKTOBER 2020

Pembimbing II,

  
Rachmat Hidayat S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 914059201

Tanggal 21/10/2020

Mengetahui  
Ketua Program Studi Penjas

  
Alimul H., M.Pd.  
NIDN. 0905038505

**SKRIPSI**

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
MENGGANTUNG MELALUI MEDIA BOLA GANTUNG  
PADA SISWA SMAS PGRI WALENRANG  
KABUPATEN LUWU**

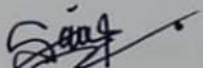
disusun dan diajukan oleh

Rudianto  
1685201028

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 3 Oktober 2020

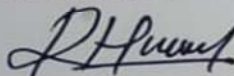
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



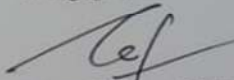
Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes.  
NIDN. 0920059202

Pembimbing II



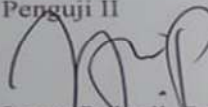
Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 914059201

Penguji I



Irsan Kahar, M.Pd.  
NIDN. 0926048604

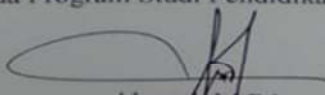
Penguji II



Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I.  
NIDN. 0903068202

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana  
Tanggal : .....

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

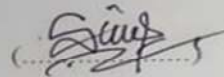


Ahmad, M.Pd.  
NIDN. 0905038505

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 3 Oktober 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

**Susunan Dewan Penguji**

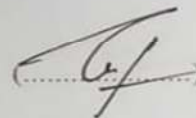
1. Pembimbing I : Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes



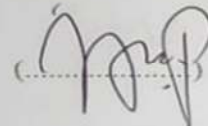
2. Pembimbing II : Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd



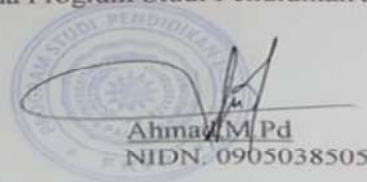
3. Penguji I : Irsan Kahar, M.Pd.



4. Penguji II : Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I.



Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Ahmad M Pd  
NIDN. 0905038505

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Media Bola Gantung Pada Siswa Smas Pgri Walenrang Kabupaten Luwu  
Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 3 Oktober 2020, adalah hasil karya saya.

Saya juga mengatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan, pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya tiru, atau yang saya ambil dari tulisan orang lain.

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 telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 29 Oktober 2020

Yang memberi pernyataan

  
  
Rudianto

Rudianto  
Turnitin Rudianto (Rev2).pdf

Sources Overview

34%

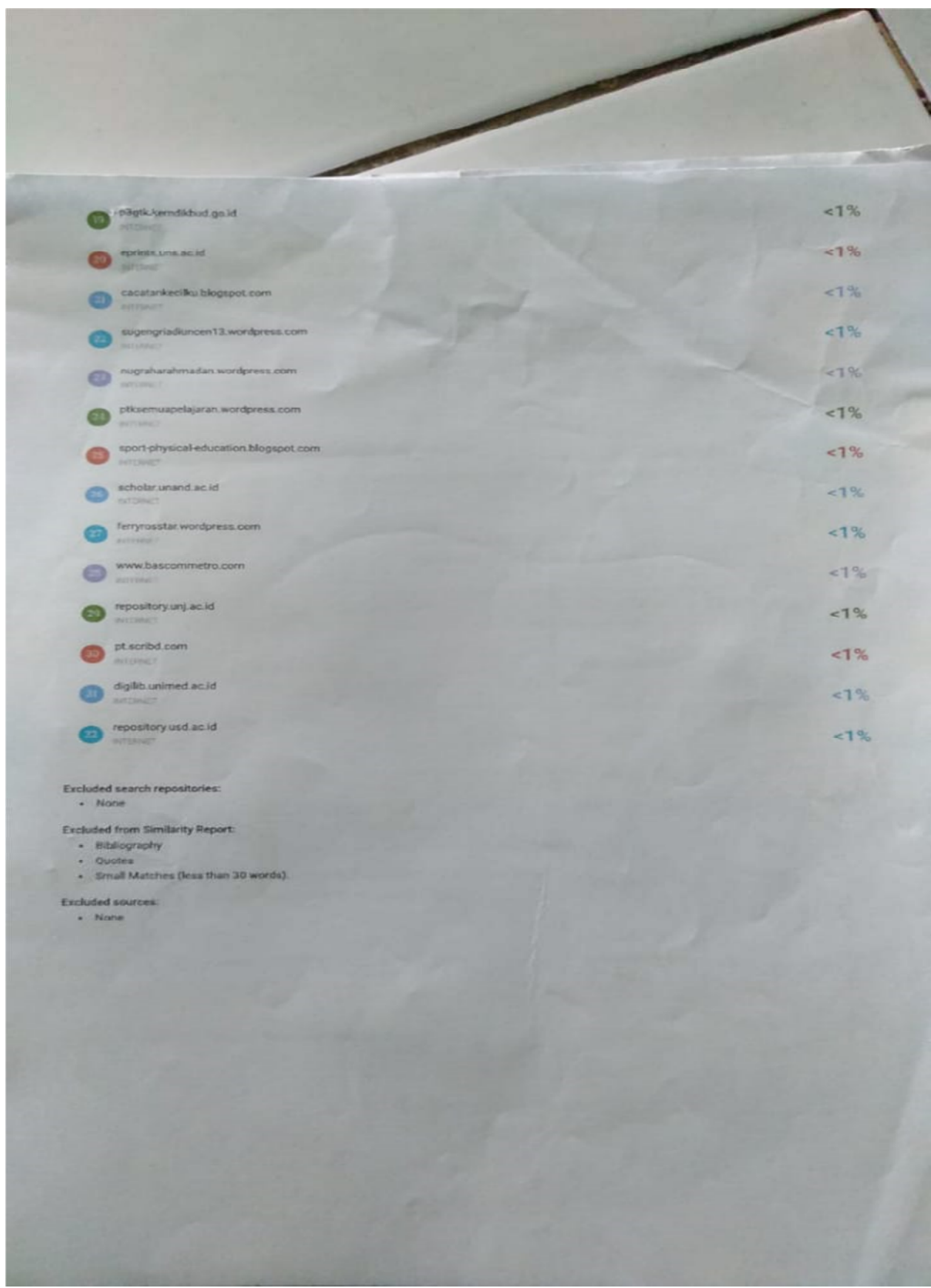
OVERALL SIMILARITY

Source	Similarity
1 bh.unnes.ac.id	14%
2 adentukarnila.wordpress.com	2%
3 daribatakte.blogspot.com	1%
4 dikataena.com	1%
5 anzdoc.com	1%
6 repository.shanika.ac.id	1%
7 eprints.uny.ac.id	<1%
8 eprints.uem.ac.id	<1%
9 scribd.com	<1%
10 www.slideshare.net	<1%
11 docplayer.info	<1%
12 yordoni.blogspot.com	<1%
13 www.citragama.com	<1%
14 diglib.uneshy.ac.id	<1%
15 www.scribd.com	<1%
16 mgkoskoesah.wordpress.com	<1%
17 id.scribd.com	<1%
18 repository.unib.ac.id	<1%

Acc  
27/10/2020  
A. Husein







19	ppgik.jemdikbud.go.id INTERNET	<1%
20	eprints.uns.ac.id INTERNET	<1%
21	cacatankecilku.blogspot.com INTERNET	<1%
22	sugengriadiuncen13.wordpress.com INTERNET	<1%
23	nugraharahmadan.wordpress.com INTERNET	<1%
24	ptksemuapelajaran.wordpress.com INTERNET	<1%
25	sport-physical-education.blogspot.com INTERNET	<1%
26	scholar.unand.ac.id INTERNET	<1%
27	ferryrosstar.wordpress.com INTERNET	<1%
28	www.bascommetro.com INTERNET	<1%
29	repository.unj.ac.id INTERNET	<1%
30	pt.scribd.com INTERNET	<1%
31	digilib.unimed.ac.id INTERNET	<1%
32	repository.usd.ac.id INTERNET	<1%

- Excluded search repositories:
- None
- Excluded from Similarity Report:
- Bibliography
  - Quotes
  - Small Matches (less than 30 words)
- Excluded sources:
- None

## INTISARI

**Rudianto.** 2020. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Media Bola Gantung pada Siswa SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.* Program studi Pendidikan jasmani dan rekreasi. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Universitas Muhammadiyah Palopo. (Dibimbing oleh Rasyidah Jalil dan Rachmat Hidayat)

Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas, yang dimana prosedur penelitiannya berbentuk siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahapan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Pengumpulan data ini menggunakan instrument berupa lembar pengamatan observasi siswa dan kinerja pendidik dalam proses pembelajaran, sedangkan untuk mengetahui rata-rata hasil belajar siswa digunakan lembar evaluasi atau tes.

Hasil penelitian dari pembelajaran lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung tingkat keberhasilan siswa dapat meningkat sebesar 77% diatas KKM dan 23% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM pada siklus tahap I sedangkan pada siklus tahap II dapat meningkatkan sebesar 93% diatas KKM dan 7% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM kompetensi yang dimiliki siswa dari tahapan siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 67 dan setelah melalui siklus II nilai rata-rata siswa sebesar 73. Siswa sangat senang melakukan pembelajaran Lompat Jauh, hal ini terbukti dari nilai yang didapat siswa sebesar 280 dengan prosentase 93%. Kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh terjadi peningkatan sebesar 93% pada pembelajaran lompat jauh untuk kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Saran Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga baik olahraga lompat jauh ataupun olahraga yang lain. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.

**Kata Kunci** : lompat jauh, gaya menggantung, media bola gantung, penelitian tindakan kelas

## ABSTRACT

**Rudianto.** 2020. Improvement of Hangin Style Long Jump Learning Outcomes through Learning Media for Students at the PGRI Walenrang High School, Luwu Regency. Physical education and recreation study program. Faculty of Teacher Training and Education. Muhammadiyah Palopo University. (Supervised by Rasyidah Jalil and Rachmat Hidayat)

This research method uses Classroom Action Research, in which the research procedure is in the form of a cycle, each cycle consisting of four stages including planning, implementing action, observation and reflection. Data collection techniques through observation and tests. This data collection uses an instrument in the form of observation sheets, student observations and teacher performance in the learning process, while to find out the average student learning outcomes used evaluation sheets or tests.

The results of the research from learning the long jump squat style, the success rate of students can increase by 77% above the KKM and 23% of students who get scores below the KKM in the first cycle, while in the second cycle it can increase by 93% above the KKM and 7% of students who get a grade Under the KKM the competencies of the students from the first cycle stage the student average score was 67 and after going through the second cycle the average value of the students was 73. Students were very happy to do the Long Jump learning, this was evident from the scores obtained by students of 280 with a percentage 93%. The conclusion is that the long jump learning process has an increase of 93% in long jump learning for class XII IPA-2 at SMA PGRI Walenrang, Luwu Regency. Suggestions for students, to be more enthusiastic in participating in learning sports both long jump and other sports. For schools, in order to provide or renew sports facilities and infrastructure, so that all students can use sports facilities.

**Keywords** : long jump, hanging squatting style, outcomes through learning media, classroom action research



## PRAKATA

AssalamuAlaikumWarahmatullahi Wabarakatu. Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi yang berjudul “*Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Media Bola Gantung pada Siswa SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu*”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana pendidikan program strata satu Sarjana (S1) Universitas Muhammadiyah (UM) Palopo.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak baik itu moral maupun bantuan bersifat materi sehingga skripsi ini pun dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Salju, S.E, M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Ahmad, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Ibu Rasyidah Jalil, S.Or., M.Kes. selaku pembimbing Pertama yang penuh kesabaran memberikan arahan dan masukan kepada penulis mulai dari penyusunan proposal penelitian sampai selesainya skripsi ini.
5. Bapak Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing Kedua yang penuh kesabaran memberikan arahan dan masukan kepada penulis mulai dari penyusunan proposal penelitian sampai selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen yang dengan tekun dan sabar membimbing penulis sampai pada tahap akhir penyelesaian studi di Universitas Muhammadiyah Palopo.
7. Bapak dan Ibu staf pengelolah Universitas Muhanmmadiyah palopo yang membantu penulis dalam hal administrasi.
8. Untuk kedua Orang Tuaku terimakasih untuk doa, semangat dan serta kasih sayang yang tiada hentinya agar penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi
9. Kepada rekan dan sahabat saya, teman KKN saya terima kasih atas semangat dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis dapat bernilai ibadah di sisi Tuhan yang Maha Esa.

Penulis pun menyadari skripsi ini masih belum sempurna dan terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi yang merupakan hasil perjuangan sangat keras ini dapat memberikan manfaat bagi kitasemua amin.

WassalamualaikumWr.Wb

Palopo, Oktober 2020

Penulis,

Rudianto

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
INTISARI .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1. Konsep Pembelajaran.....	7
2.1.2. Hakikat Atletik .....	12
2.1.3. Lompat Jauh .....	16
2.1.4. Teknik Lompat Jauh.....	12
2.1.5. Media Bola Gantung pada Pembelajaran Lompat Jauh .....	22
2.1.6. Modifikasi Media Bola Gantung.....	26
2.2 Kerangka Berpikir.....	29
2.3 Hipotesis Tindakan .....	30

BAB III METODE PENELITIAN .....	31
3.1 Jenis Penelitian.....	31
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
3.3 Populasi dan Sampel .....	32
3.4 Prosedur Penelitian .....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
3.7 Indikator Keberhasilan Tindakan.....	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 40
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.1.1. Deskripsi Data .....	40
4.1.2. Laporan Siklus 1.....	41
4.1.3. Laporan Siklus 2.....	53
4.2 Pembahasan Penelitian.....	66
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	 70
5.1 Simpulan .....	71
5.2 Saran.....	71
 DAFTAR PUSTAKA .....	 72
LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lompat Jauh Gaya Menggantung .....	18
Gambar 2.2 Gerakan Melakukan Awalan.....	18
Gambar 2.3 Gerakan Melakukan Tumpuan Tolakan.....	19
Gambar 2.4 Gerakan melayang di Udara.....	20
Gambar 2.5 Gerakan Pendaratan .....	20
Gambar 2.6 Lapangan Lompat Jauh .....	21
Gambar 2.7 Penataan Bola Menggantung .....	28
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 3.1 Model Penelitian Tindakan Kelas .....	34
Gambar 4.1 Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh Tahap I.....	44
Gambar 4.2 Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh Tahap II .....	45
Gambar 4.3 Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh Tahap III .....	46
Gambar 4.4 Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I .....	53
Gambar 4.4 Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keterangan Gambar .....	29
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian .....	31
Tabel 4.1 Penilaian Awalan Lompat Jauh .....	48
Tabel 4.2 Penilaian Tolakan Lompat Jauh.....	48
Tabel 4.3 Penilaian Sasaran Lompat Jauh .....	49
Tabel 4.4 Penilaian Pendaratan Lompat Jauh .....	50
Tabel 4.5 Penilaian Afektif Siklus I.....	50
Tabel 4.6 Hasil Belajar Siklus I.....	52
Tabel 4.7 Penilaian Awalan Lompat Jauh .....	60
Tabel 4.8 Penilaian Tolakan Lompat Jauh.....	60
Tabel 4.9 Penilaian Sasaran Lompat Jauh .....	61
Tabel 4.10 Penilaian Pendaratan Lompat Jauh.....	62
Tabel 4.11 Penilaian Afektif Siklus II .....	62
Tabel 4.12 Hasil Belajar Siklus II.....	64
Tabel 4.13 Perbandingan Belajar Siklus I & Siklus II.....	66
Tabel 4.14 Ketuntasan Belajar .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal.....	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	76
Lampiran 3. Silabus Penjaskes XII SMAS PGRI Walenrang .....	77
Lampiran 4. Pengambilan Populasi & Sampel Siswa.....	79
Lampiran 5. RPP Siklus 1 .....	80
Lampiran 6. Lembar Penilaian Siklus 1.....	89
Lampiran 7. Lembar Observasi Siklus 1.....	90
Lampiran 8.RPP Siklus 2.....	91
Lampiran 9. Lembar Penilaian Siklus 2.....	99
Lampiran 10. Lembar Observasi Siklus 2.....	100
Lampiran 11. Perbandingan Penilaian Sikluous 1 dan Siklus 2.....	101
Lampiran 12. Hasil Kuesioner Siswa.....	102
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	103
Lampiran 14. Biodata Penulis.....	106