

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA MURID KELAS V SDN 476
MAKALUA KECAMATAN LATIMOJONG KABUPATEN LUWU**

Skripsi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S1
Program Studi Pendidikan Jasmani



Oleh:

HESTI

1785201101

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA MURID KELAS V SDN 476
MAKALUA KECAMATAN LATIMOJONG KABUPATEN LUWU**

Disusun dan diajukan oleh

**Hesti
1785201101**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Pembimbing I,

**Rachmat Hidayat, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0914059201**

Tanggal.....

Pembimbing II,

**Suaib Nur, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0931059102**

Tanggal.....

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

**Ahmad, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0905038505**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA MURID KELAS V SDN 476
MAKALUA KECAMATAN LATIMOJONG KABUPATEN LUWU**

Disusun dan diajukan oleh

**Hesti
1785201101**

**Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
Pada Tanggal 03 Desember 2020**

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Rachmat Hidayat, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0914059201**

**Suaib Nur, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0931059102**

Penguji I

Penguji II

**A. Heri Riswanto, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0905039301**

**Irsan Kahar, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0926048604**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani**

**Ahmad, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 090503850**

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *INKUIRI* PADA MURID KELAS VI SD NEGERI 29 BAJO

Disusun dan diajukan oleh

**Hesti
1785201101**

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 19 Januari 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas dan Ilmu Pendidikan

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Rachmat Hidayat, S.Pd, M.Pd ()

Pembimbing II : Suaib Nur, S.Pd, M.Pd ()

Penguji I : A.Heri Riswanto, S,Pd M.Pd ()

Penguji II : Irsan Kahar, S.Pd, M.Pd ()

Ketua Prodi PendidikanJasmani

**Ahmad, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 090503850**

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Pembelajaran Pada Murid Kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu”. 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 tulisan ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari 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 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 Alamiin.

Palopo, 25 Oktober 2020

Hesti

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :
**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA MURID KELAS V SDN 476
MAKALUA KECAMATAN LATIMOJONG KABUPATEN LUWU**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 25 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 atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau 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 telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 25 Oktober 2020
Yang memberi pernyataan

Hesti

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas. Murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu dengan jumlah sampel penelitian 15 murid. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Data penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sumber data penelitian ini adalah murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu.

Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dimana pada siklus I persentase kelulusan murid kelas XI SMKN 7 Makassar sebesar 60% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 87%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas melalui media pembelajaran lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

Katakunci: Lompat Jauh, Media Pembelajaran

ABSTRACT

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PRAKATA	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Identifikasi Masalah.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	23
2.3 Kerangka Konseptual.....	23

2.4 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Subjek Penelitian.....	27
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.4 Sumber Data.....	27
3.5 Proses Penelitian.....	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	30
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
3.9 Indikator Keberhasilan.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.2 Pembahasan.....	51
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Indikator penilaian aspek psikomotor.....	30
Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.....	40
Tabel 4.2 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.....	35
Tabel 4.3 Deskripsi ketuntasan belajar murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.....	42
Tabel 4.4 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.....	47
Tabel 4.5 Deskripsi ketuntasan belajar kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu..	48
Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu siklus I dan II.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1Ilustrasi tumpuan lompat jauh gaya jongkok	16
Gambar2.2Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok.....	18
Gambar2.3Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok	20
Gambar2.4Ilustrasi gerakan keseluruhan lompat jauh gaya jongkok 21	
Gambar2.5 Gambar kerangka konseptual.....	24
Gambar3.1perencanaan siklus PTK.....	30
Gambar4.1Diagram batang skor nilai persentase pada data awal.....	36
Gambar4.2Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I.....	41
Gambar4.3Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Awal	63
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	64
Lampiran 3 Psikomotor Siklus I	81
Lampiran 4 Afektif Siklus I	82
Lampiran 5 Kognitif Siklus I	83
Lampiran 6 Rekapitulasi Siklus I	84
Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	85
Lampiran 8 Psikomotor Siklus II	102
Lampiran 9 Afektif Siklus II	103
Lampiran 10 Kognitif Siklus II	104
Lampiran 11 Rekapitulasi Siklus II	105
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	106