

LEMBAR PERSETUJUAN

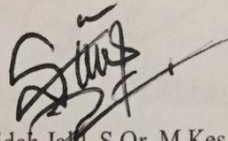
**EFEKTIVITAS HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA
TALI DAN MEDIA KARDUS PADA SISWA
SD NEGERI 17 BENTENG
KOTA PALOPO**

disusun dan diajukan oleh:

Muh. Iqbal A. Nur
1685201053

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

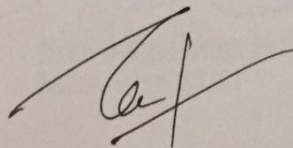
Pembimbing I,



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

Tanggal 12/1/2022

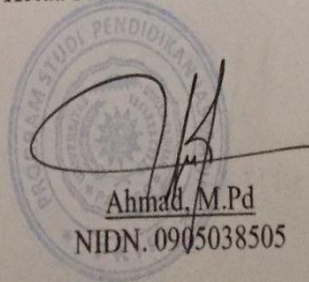
Pembimbing II,



Irsan Kahar, M.Pd
NIDN. 0926048604

Tanggal 12/1/2022

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Ahmad, M.Pd
NIDN. 0905038505

PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA
TALI DAN MEDIA KARDUS PADA SISWA
SD NEGERI 17 BENTENG
KOTA PALOPO**

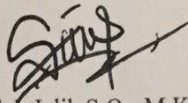
disusun dan diajukan oleh

Muh. Iqbal A. Nur
1685201053

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 21 Oktober 2021

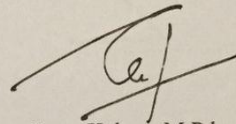
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



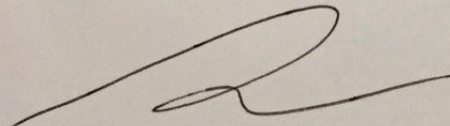
Rasyidah Jalil. S.Or.,M.Kes
NIDN. 0920059202

Pembimbing II



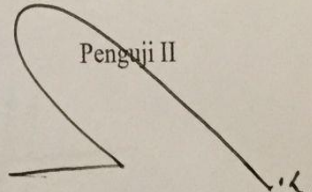
Irsan Kahar. M.Pd
NIDN. 0926048604

Penguji I



Nurwahidin Hakim, M.Pd
NIDN. 0916089301

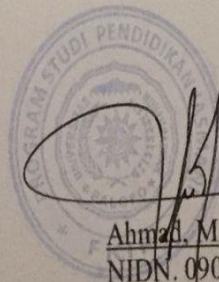
Penguji II



Taslim, M.Pd.I
NIDN. 092809602

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


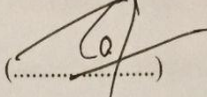
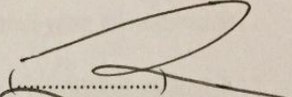
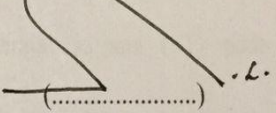
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



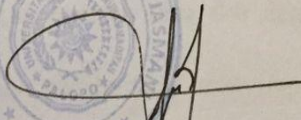
Ahmad, M.Pd
NIDN. 0905038505

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 03 November 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|------------------|-------------------------------|---|
| 1. Pembimbing I | : Rasyidah Jalil. S.Or.,M.Kes | () |
| 2. Pembimbing II | : Irsan Kahar, M.Pd | () |
| 3. Penguji I | : Nurwahidin Hakim, M.Pd | () |
| 4. Penguji II | : Taslim, M.Pd.I | () |

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Ahmad, M.Pd
NIDN. 0905038505

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 **“Efektivitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Tali Dan Media Kardus Pada Siswa Sd Negeri 17 Benteng Kota 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 gelar derajat sarjana (S1) pada Univeritas 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. Oleh karena itu, penulis patut menyampaikan terima 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, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Ibu Rasyidah Jalil. S.Or., M.Kes. selaku dosen pembimbing I.

5. Bapak, Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd.I selaku dosen pembimbing II.
6. Rekan-rekan mahasiswa yang juga telah memberikan dukungan dan kerja sama sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Keluargaku tercinta yang dengan ikhlas memberikan dukungannya, baik dari segi moril maupun materi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu, sangat diharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi mahasiswa dan calon guru dan secara umum bagi peningkatan mutu Pendidikan guna melahirkan manusia yang berkualitas.

Palopo, 1 Agustus 2021



Muh. Iqbal A. Nur
NIM. 1685201006

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTI SARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Efektivitas	7
2.2 Hasil Belajar	8
2.3 Lompat Jauh.....	11
2.4 Gaya Jongkok	13
2.5 Teknik Atau Tahapan Dalam Melakukan Lompat Jauh.....	16
2.5.1 Teknik Awalan.....	16
2.5.2 Teknik Tumpuan/Tolakan	18
2.5.3 Teknik Sikap Badan Diudara.....	20
2.5.4 Teknik Mendarat.....	21
2.6 Media Tali.....	22
2.7 Media Kardus.....	23

2.8 Kerangka Berfikir	23
2.9 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Kehadiran Peneliti	31
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
3.4 Subjek Penelitian	31
3.5 Sumber Data	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6.1 Observasi	32
3.6.2 Tes.....	32
3.6.3 Dokumentasi	34
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.8 Indikator Keberhasilan.....	35
BAB IV HASIL Dan PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Belajar	36
4.1.1 Hasil Penelitian Siklus I.....	40
4.1.2 Hasil Penelitian Siklus II.....	52
4.2 Pembahasan	64
BAB V PENUTUP	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Keterbatasan Peneliti	69
5.3 Implikasi Penelitian	69
5.4 Saran-saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kognitif	32
Tabel 3.2 Penilaian Afektif	33
Tabel 3.3 Penilaian Psikomotor	33
Tabel 3.4 Kategori Kemampuan Siswa.....	35
Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Pra Siklus.....	37
Tabel 4.2 Interval Pra Siklus	38
Tabel 4.3 Hasil Tes Pengetahuan Siklus I.....	43
Tabel 4.4 Interval Nilai Pengetahuan Siklus I	45
Tabel 4.5 Hasil Tes Keterampilan Siklus I	46
Tabel 4.6 Interval Nilai Keterampilan Siklus I	47
Tabel 4.7 Hasil Tes Afektif Siklus I.....	48
Tabel 4.8 Interval Nilai Afektif Siklus I	50
Tabel 4.9 Deskripsi Ketuntas Siklus I.....	51
Tabel 4.10 Hasil Tes Pengetahuan Siklus II	56
Tabel 4.11 Interval Nilai Pengetahuan Siklus II	57
Tabel 4.12 Hasil Tes Keterampilan Siklus II.....	58
Tabel 4.13 Interval Nilai Keterampilan Siklus II.....	60
Tabel 4.14 Hasil Tes Afektif Siklus II	61
Tabel 4.15 Interval Nilai Afektif Siklus II.....	62
Tabel 4.16 Deskripsi Ketuntas Siklus II	63
Tabel 4.17 Perbandingan Perolehan Nilai Dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Lompat Jauh Gaya Jongkok	16
Gambar 2.2 Fase Awalan	18
Gambar 2.3 Fase Tolakan	19
Gambar 2.4 Fase Gerak Melayang Diudara	21
Gambar 2.5 Fase Mendarat	22
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3.1 Rancangan Siklus PenelitianTindakan	28
Gambar 3.2 Tahapan Lompat Jauh Menggunakan Tali Dan Kardus.....	30
Gambar 4.1 Grafik Hasil Belajar Pra Siklus	37
Gambar 4.2 Grafik Rentang nilai Pra Tindakan.....	39
Gambar 4.3 Grafik Hasil Tes Pengetahuan Siklus I	44
Gambar 4.4 Grafik Rentang Nilai Pengetahuan Siklus I	46
Gambar 4.5 Grafik Hasil Tes Keterampilan Siklus I.....	47
Gambar 4.6 Grafik Rentang Nilai Keterampilan Siklus I.....	48
Gambar 4.7 Grafik Hasil Tes Afektif Siklus I	49
Gambar 4.8 Grafik Rentang Nilai Afektif Siklus I	50
Gambar 4.9 Grafik Hasil Tes Pengetahuan Siklus II.....	57
Gambar 4.10 Grafik Rentang Nilai Pengetahuan Siklus II.....	58
Gambar 4.11 Grafik Hasil Tes Keterampilan Siklus II.....	59
Gambar 4.12 Grafik Rentang Nilai Keterampilan Siklus II.....	60
Gambar 4.13 Grafik Hasil Tes Afektif Siklus II.....	61
Gambar 4.14 Grafik Rentang Nilai Afektif Siklus II.....	63
Gambar 1.15 Grafik Perbandingan Perolehan Nilai Pra Siklus, Siklus I Dan Siklus II.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
Lampiran 2. Silabus	75
Lampiran 3. RPP Siklus I.....	78
Lampiran 4. RPP Siklus II	87
Lampiran 5. Absen Siswa	96
Lampiran 6. Soal Pilihan Ganda Siklus I.....	97
Lampiran 7. Kunci Jawaban Soal Pilihan Ganda Siklus I	99
Lampiran 8. Soal Pilihan Ganda Siklus II.....	100
Lampiran 9. Kunci Jawaban Soal Pilihan Ganda Siklus II	102
Lampiran 10. Data Awal/ Nilai Pra Siklus.....	103
Lampiran 11. Lembar Penilaian Tes Pengetahuan Siklus I	104
Lampiran 12. Lembar Penilaian Tes Afektif Siklus I	105
Lampiran 13. Lembar Penilaian Tes Keterampilan Siklus I.....	106
Lampiran 14. Lembar Hasil Penilaian Tes Siklus I	107
Lampiran 15. Lembar Penilaian Tes Pengetahuan Siklus II.....	108
Lampiran 16. Lembar Penilaian Tes Afektif Siklus II.....	109
Lampiran 17. Lembar Penilaian Tes Keterampilan Siklus II.....	110
Lampiran 18. Lembar Hasil Penilaian Tes Siklus II	111
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	112

INTISARI

Muh. Iqbal A. Nur “Efektivitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Tali Dan Media Kardus Pada Siswa SD Negeri 17 Benteng”.

Masalah dalam penelitian ini terkait dengan kurangnya sarana dan prasarana yang kurang lengkap dan metode yang digunakan dalam pembelajaran kurang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran atau alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok menggunakan Media Tali Dan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Benteng. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 5 perempuan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes kemampuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari siklus I diperoleh sebanyak 11 siswa (55%) tuntas dan 9 siswa (45%) tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II menunjukkan 19 siswa (95%) tuntas dan 1 siswa tidak tuntas (5%). Berdasarkan hasil rata-rata yang telah diperoleh maka dapat dikatakan terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali dan media kardus pada siswa SD Negeri 17 Benteng, Kota Palopo mengalami peningkatan.

Kata kunci: Lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali dan kardus

ABSTRACT

The problem in this research was the lack of facilities and infrastructure, the methods used in learning are less varied or based on the whole material without using learning modifications or tools that can attract students' attention. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the long jump learning outcomes of the squat style using rope and cardboard media for fifth grade students of SD Negeri 17 Benteng. This research was classroom action research. The number of research subjects was 20 students consisting of 15 males and 5 females. The instrument used was a squat-style long jump learning ability test instrument. The data analysis technique used qualitative data analysis. Based on the results of the research that has been carried out from the first cycle, 11 students completed (55%) and 9 students did not complete (45%). Meanwhile, in the second cycle, 19 students completed (95%) and 1 student did not complete (5%). Based on the average results that have been obtained, it can be said that there was an increase from cycle I to cycle II. So the conclusion of this study is that the squatting style long jump learning using rope and cardboard media for students at SD Negeri 17 Benteng, Palopo City has increased.

Keywords: *Long jump squat style using rope and cardboard media*

