

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA BAN
DI SMP NEGERI 1 MANGKUTANA
PADA SISWA KELAS VIII**

SKRIPSI



Oleh
Anjar Hady Lesmana
1685201076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALOPO
2021**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA BAN
DI SMP NEGERI 1 MANGKUTANA
PADA SISWA KELAS VIII**

SKRIPSI

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



Oleh:

Anjar Hady Lesmana
1685201076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE BERMAIN LOMPAT BAN DI SMP NEGERI 1
MANGKUTANA PADA SISWA KELAS VIII**

disusun dan diajukan oleh

Anjar Hady Lesmana
1685201076

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi/tesis
pada tanggal 10 Februari 2020

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



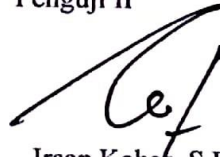
M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd
NIDN.922078804

Penguji I



Andi Heri Riyanto, S.Pd., M.Pd
NIDN.0905039301

Penguji II



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

Skripsi/Tesis ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana/Magister
Tanggal.....

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Anindya, M.Pd
NIDN.090503850

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Anjar Hady Lesmana
NIM : 1685201076
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok
Melalui Metode Bermain Lompat Ban Di Smp Negeri 1
Mangkutana Pada Siswa Kelas VIII

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil ciplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palopo, 2021



Yang Membuat Pernyataan;

Anjar Hady Lesmana

PRAKATA



Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE BERMAIN LOMPAT BAN DI SMP NEGERI 1 MANGKUATA PADA SISWA KELAS VIII”**. dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditargetkan. Walaupun demikian penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan ini.

Penyusunan skripsi ini banyak hambatan dan kesulitan yang penulis alami, namun berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka kesulitan dapat teratasi, oleh karena itu sepantasnyalah penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat M.Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dan Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II, atas kesempatannya membimbing penulis selama menyusun skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Dr. Salju., S.E., M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo, yang telah memberikan peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan

dorongan, kebijakan dan nasehatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Ahmad,S.Pd.,M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. M.Iqbal Hasanuddin, S.Pd,. M.Pd sekaligus selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Firmansyah Dahlan,S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah banyak memberikan bimbingan sehingga memperlancar dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada orang tua saya Bapak Priyoto, yang senantiasa memberikan dorongan dan doa selama melanjutkan studi di Universitas Muhammadiyah Palopo.
8. Kepada teman seperjuangan Marwan, Mahamuddin, Muh.Saud Abdi, Anjar, Yusril, Ilham Hariadi, dan Wisnu Budiarti terimakasih atas bantuannya selama menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan PENJAS 2016 terimakasih atas semangat dan bantuannya selama ini.
10. Kepada semua yang membantu penulis yang tidak sempat disebutkan satu persatu diucapkan banyak terimakasih.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan dari semua pihak dengan penuh ketulusan menjadi pahala dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penyusunan skripsi ini, oleh

karena itu saran dan kritik yang selalu penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya, serta bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Palopo, 2021

Anjar Hady Lesman

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
<i>ABSTRAC</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Secara Teoritis	4
1.4.2 Secara Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	5
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	5
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	6
2.1.3 Manfaat Pendidikan Jasmani	7
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendidikan Penjas	8
2.2 Hakikat Cabang Olahraga Atletik	9
2.2.1 Pengertian Atletik.....	9
2.2.2 Teknik Dasar Atletik.....	10
2.2.3 Lompat Jauh	10
2.2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
2.2.5 Gerak Dasar Lompat jauh Gaya Jongkok	12
2.2.6 Tujuan Lompat Jauh Di Sekolah Menenga Pertama	14
2.3 Media Pembelajaran.....	14
2.4 Penelitian Terdahulu.....	15
2.5 Kerangka Penelitian	16
2.6 Hipotesis	16

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
3.3 Subjek penelitian	19
3.4 Jenis dan Sumber Data	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6 Jenis Penelitian Dan Definisi Operasional	20
3.7 Instrumen penelitian	21
3.8 Lembar Observasi.....	22
3.9 Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	
4.1 Hasil penelitian	24
4.2 Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Implikasi.....	42
5.3 Keterbatasan	42
5.4 Saran	42
DAFTAR RUJUKAN	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar Obsevasi.....	22
Tabel 4.1 Hasil Pengamatan Data Awal	25
Tabel 4.2 Siklus I	30
Tabel 4.3 Deskripsi Ketentuan Siklus I.....	31
Tabel 4.4 Siklus II.....	36
Tabel 4.5 Deskripsi Ketentuan Siklus II	37
Tabel 4.6 Deskripsi Ketentuan Belajar Siklus I dan Siklus II	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	16
Gambar 2.2 Ban Motor	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas.....	17
Gambar 4.1 Diagram Batang Skor nilai Persentase Data Awal.....	26
Gambar 4.2 Diagram Batang Skor nilai Persentase pada Siklus I.....	31
Gambar 4.3 Diagram Batang Skor nilai Persentase pada Siklus II.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	47
Lampiran 3. Kegiatan Pemanasan.....	48
Lampiran 4. Kegiatan Saat Pemberihan Arahan	49
Lampiran 5. Praktek Lompat Jauh	51
Lampiran 6. Alat Bantu Yang digunakan	52
Lampiran 7. Lapangan Lompat jauh	53
Lampiran 8. Pengukuran Hasil Lompat jauh	54
Lampiran 9. Foto Bersama.....	55

INTISARI

Anjar hady Lesmana, 2021 dengan judul “upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban di smp n 1 mangkutana pada kelas VIII” (dibimbing oleh M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd dan Firmansyah Dahlan,S.Pd., M.Pd). lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga bidang atletik yang selalu di perlombakan. Tujuan lompat jauh untuk meningkatkan kemampuan tumbuh kembang daya tahan tubuh seseorang agar selalu vit dalam kondisi apapun. Dengan menggunakan jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PJK) dalam pelaksanaan PJK ini dilaksanakan 3 siklus dalam peningkatan kemampuan lompat jauh. Yang sebagai objek dan lokasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP N 1 Mangkutana.

Kata Kunci : Lompat jauh, Tujuan, Jenis Penelitian, Objek, Lokasi

ABSTRACT

Anjar Hady Lesmana, 2021 with the title " an effort to improve the long jump squat style using tires at SMP N 1 Mangkutana in class VIII" (supervised by M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd and Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd). Long jump is one of the sports in the field of athletics that is always contested. The purpose of the long jump is to increase the ability to grow and develop one's immune system so that it is always vital in any condition. By using this type of research is classroom action research (PJK) in the implementation of CHD is carried out 3 cycles in improving long jump ability. The object and location of this research are seventh grade students at SMP N 1 Mangkutana.

Keywords: *Long jump, Purpose, Type of Research, Object, Location.*

DAFTAR RUJUKAN

- Anggi, S. 2016. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CGR Printing
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Aryono S D. 2010. Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas v sekolah dasar negeri sumber IV tahun ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Dedi, K. 2015. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Pada Siswa Kelas V MI Nurul Iman Kendal Serut Kecamatan Pangkah*. Kendal: Jawa Tengah.
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.20 tentang tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Gilang, A. (2015). *Meningkatkan Gerak Dasar Lari Gawang Pada Pembelajaran Atletik Melalui Media Kardus Di Kelas V SDN Linggar 1*. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 6 No.2, 9-16.
- Hamdani, 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia. Kabupaten Tegal. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2119-2130.
- Indarto. 2010. *Upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan bermain lompat dan loncat pada siswa kelas v sd negeri sigenuk kecamatan pituruh kabupaten purworejo*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta

- Isdarmaga A, Lusiantoro R. 2015. *Pengembangan Model Latihan “Kribo” untuk Power Tingkai Atlet Lompat Jauh dan Spinter SKO SMP*. 3(1) Universitas Negeri Yogyakarta. 16-28.
- Kunanadar. 2011. *Langkah mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai pengembangan profesi guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Royana F I. 2017. *Pelestarian Kebudayaan Nasional Melalui Permainan Tradisional Dalam Pendidikan Nasional*. Universitas PGRI Semarang. 483-493.
- Setiawan A. 2017. *Hubungan authentic assesment dengan motivasi belajar pendidikan jasmani*. 2(2). *STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu*. 143-150
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor – faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofa N S, Lengkana A S. 2017. *Kebijakan Penndidikan Jasmani dalam Pendidikan*. 3(1). *STKIP Sebelas April Sumedang*. 1-12
- Sumbodo PP. 2016. *Penerapan Metode Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan hasil Belajar Keterampilan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI TSM Smk Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016*. Surakarta: FIKI
- Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Unesa University Press.
- Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yunis B S. 2016. *Peran pendidikan dan olahraga pada lembaga pendidikan indonesia*. 6(3). 3 oktober 2016. *Universitas Negeri Medan*. 156-168