

## **SKRIPSI**

### **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SATAP MALANGKE**

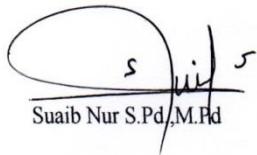
disusun dan diajukan oleh

NARITA  
1685201059

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 06 Oktober 2020

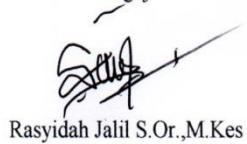
#### **Susunan Dewan Pengaji**

Ketua Sidang,



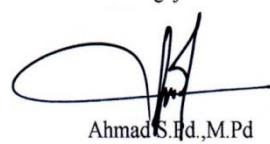
Suaib Nur S.Pd.,M.Pd

Pengaji I



Rasyidah Jalil S.Or.,M.Kes

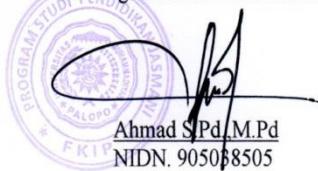
Pengaji II



Ahmad S.Pd.,M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar sarjana  
Tanggal 01 Oktober 2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 905088505

## SKRIPSI

### PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SATAP MALANGKE

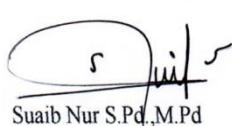
disusun dan diajukan oleh

NARITA  
1685201059

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
pada tanggal 06 Oktober 2020

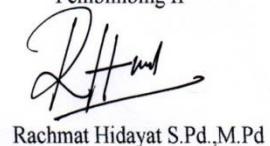
#### Susunan Dewan Pengaji

Pembimbing I,



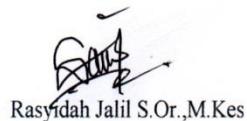
Suaib Nur S.Pd.,M.Pd

Pembimbing II



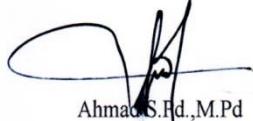
Rachmat Hidayat S.Pd.,M.Pd

Pengaji I



Rasyidah Jalil S.Or.,M.Kes

Pengaji II



Ahmad S.Pd.,M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar sarjana  
Tanggal. 01 Oktober 2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad S.Pd.,M.Pd  
NIDN. 905038505

## **SKRIPSI**

### **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SATAP MALANGKE**

Disusun dan diajukan oleh

NARITA  
1685201059

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 1 Oktober 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Serjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### **SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

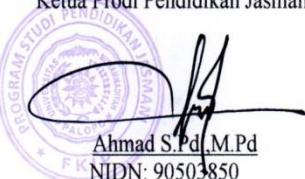
Pembimbing I : Suaib Nur S.Pd.,M.Pd

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

Pengaji I : Rasyidah Jalil S.Or.,M.Kes

Pengaji II : Ahmad S.Pd.,M.Pd

Mengatahi  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul:  
**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN  
MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SATAP  
MALANGKE**

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 01 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 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 telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 27 Agustus 2019



## **PRAKATA**

Alhamdulillahi Rabbil'Alamin pada Yang Maha Kuasa penulis panjatkan syukur atas segala rahmat-Nya, memberikan penulis kekuatan untuk dapat menyelesaikan proposal penelitian. Penelitian ini disusun berdasarkan hasil kegiatan Penelitian yang dilaksanakan pada sekolah dan merupakan salah satu tugas akademik dalam menyelesaikan studi pada Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini tidak berjalan dengan lancar tanpa adanya dukungan dengan dan bantuan dari berbagai pihak. 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 Imam Pribadi,S,sos.,I., M,Pd.I. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Palopo
- 3 Bapak Ahmad S.Pd. M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Palopo.
- 4 Bapak Suaib Nur S.Pd. M.Pd Selaku dosen pembimbing I.
- 5 Bapak Rachmat Hidayat,S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing II.
- 6 Rekan-rekan mahasiswa yang juga telah memberikan dukungan dan kerja sama sehingga laporan ini dapat diselesaikan.
- 7 Keluargaku tercinta yang dengan ikhlas memberikan dukungannya, baik moril maupun materi.

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

Palopo, 21 Januari 2020

Narita

## **ABSTRAK**

Narita. 2020. “ Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke”. Bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media kardus siswa dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Dalam penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini 25 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh dan pengamatan motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 73,6 dengan persentase ketuntasan sebesar 28%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,63 dan persentase ketuntasan sebesar 36%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 83,47 dengan persentase ketuntasan sebesar 88%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Penelitian lompat jauh menggunakan media kardus ini membuat siswa merasa senang dan bersemangat dalam melakukan pembelajaran peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

**Kata Kunci:** Lompat Jauh, Media Kardus.

## ***ABSTRACT***

Narita. 2020. " Improvement of Learning Outcomes for Long Jump Using Cardboard Media in Grade VIII Students of SMP Negeri 4 Satap Malangke". This study aims to find out whether the use of cardboard media can improve students' learning outcomes in long jumps or not. This study is a classroom action research. The subjects in this study were 25 students of SMP Negeri 4 Satap Malangke. The instruments used are long jump demonstration tests and motivation, cooperation and the development of long-range jumping. Based on the results of the study, it can be concluded that the improvement of students' long jump results using cardboard media in grade VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke is characterized by an improvement in the average student's grades. The average score of students in pre-action activities was 73.6 with a percentage of completion of 28%. in the first cycle the students average score is 73.63 and the percentage of completion is 36%. However, this improvement has not yet reached the previous target. Then after continuing into second cycle the students average score is improved by 83.47 with a completion percentage of 88%. This indicates that the previous target has been achieved so that the research is stopped in cycle II. Long jump learning using cardboard media is dynamic and fun. Using cardboard media made students feel happy and excited in doing the learning. Learners actively carry out tasks and observe the movements of long jump techniques and discuss with friends. All aspects of assessment are mastered by learners. Learners' long jump ability improves which is characterized by the ability of all learners.

**Keywords:** Long Jump, Cardboard Media.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFRAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan.....	7
1.6 Manfaat .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>9</b>
2.1 Landasan Teori .....	9
2.2 Pengertian Atletik .....	10
2.3 Lompat Jauh .....	11
2.4 modifikasi Media Pembelajaran Lompat Jauh .....	17
2.5 Kerangka Berfikir .....	20
2.6 Hipotesis Tindakan .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
3.1 Desain Penelitian .....	23
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
3.3 Jenis Penelitian .....	27
3.4 Subjek Penelitian .....	27
3.5 Teknik pengumpulan Data .....	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
3.8 Indikator Keberhasilan .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.2 Diskripsi Pratindakan .....	35
4.3 Siklus I.....	37
4.4 Siklus II .....	53
4.5 Pembahasan .....	71

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Implikasi.....	75
5.3 Keterbatasan Peneliti.....	76
5.4 Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	Instrumen Observasi Terhadap Motivasi, Kerjasama dan Perkembangan Gerak Dasar Lompat Jauh.....	29
Table 3.2	Lembar Penilaian Unjuk Kerja Siswa .....	31
Table 3.3	Instrumen Penilaian Unjuk Kerja Siswa.....	32
Table 3.4	Teknik Kualifikasi Penilaian Lompat Juah.....	33
Table 4.1	Kondisi Awal Kemampuan Gerak dasar Lompat Jauh .....	36
Table 4.2	Hasil Pengamatan Siklus I Pertemuan Pertama .....	40
Table 4.3	Hasil Pengamatani Siklus I Pertemuan Kedua. ....	46
Table 4.4	Hasil Unjuk kerja Siklus I .....	49
Table 4.5	Hasil Penilaian Afektif dan Kognitif Siklus I ..	51
Table 4.6	Rekapitulasi Ketuntasan Lompat Jauh Siklus I .....	52
Table 4.7	Hasil Pengamatan Siklus II Pertemuan Pertama .....	57
Table 4.8	Hasil Pengamatan Siklus II Pertemuan Kedua. ....	63
Table 4.9	Hasil Unjuk Kerja Siklus II .....	67
Table 4.10	Hasil Penilaian Afektif dan Kognitif Siklus II..	68
Table 4.11	Rekapitulasi Ketuntasan Lompat Jauh Siklus II .....	69
Table 4.12	Perbandingan Nilai Evaluasi Lompat Juah Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke.....	70

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Awalan Saat Melakukan Lompat Jauh .....	14
Gambar 2.2	Tolakan Saat Melakukan Tolakan Lompat Jauh .....	16
Gambar 2.3	Melayang Diudara Saat Melakukan Lompat Jauh.....	17
Gambar 2.4	Mendarat Saat Melakukan Lompat Jauh.....	18
Gambar 2.6	Kerangka Berfikir .....	22
Gambar 3.1	Diagram Siklus .....	27
Gambar 4.1	Grafik Pratindakan .....	36
Gambar 4.2	Grafik Hasil Pengamatan Siklus I Pertemuan pertama .....	43
Gambar 4.3	Grafik Hasil Pengamatan Siklus I Pertemuan Kedua .....	48
Gambar 4.4	Grafik Hasil Unjuk Kerja Pratindakan dan Siklus I .....	50
Gambar 4.5	Grafik Penilaian Afektif dan Kognitif Siklus I.....	51
Gambar 4.6	Grafik Hasil Pengamatan Siklus II Pertemuan Pertama .....	60
Gambar 4.7	Grafik Hasil Pengamatan Siklus II Pertemuan kedua.....	66
Gambar 4.8	Grafik Hasil Pratindakan, Siklus I dan Siklus II .....	67
Gambar 4.9	Grafik Hasil Penilaian Afektif dan Kognitif Siklus II.....	68
Gambar 4.10	Grafik Hasil Perbandingan Evaluasi lompat Jauh .....	70

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Izin Keterangan dari SMP Negeri 4 Satap Malangke .....	18
Lampiran 2	Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pratindakan .....	82
Lampiran 3	Siklus I Rpp .....	84
Lampiran 4	Siklus II Rpp .....	92
Lampiran 5	Indikator Dan Penilaian Unjuk Kerja.....	100
Lampiran 6	Lembar <i>Indicator</i> dan Penilaian Observasi Siswa Terhadap Motivasi, Kerjasama dan Perkembangan Gerak Lompat Jauh ...	102
Lampiran 7	Soal dan <i>Indicator</i> .....	104
Lampiran 8	Lembar <i>Indicator</i> dan Penilaian Afektif .....	112
Lampiran 9	Lembar Penilaian Koknitif Siklus I .....	113
Lampiran 10	Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I.....	115
Lampiran 11	Lembar Penilaian Afektif Silus I .....	119
Lampiran 12	Lembar Observasi Siswa Siklus I .....	121
Lampiran 13	Rekapitulasi Penilaian Lompat Jauh Siklus I .....	125
Lampiran 14	Lembar Penilaian Koknitif Siklus II .....	128
Lampiran 15	Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II.....	130
Lampiran 16	Lembar Penilian Afektif Siklus II.....	134
Lampiran 17	Lembar Observasi Siswa Siklus II .....	136
Lampiran 18	Rekapitulasi Penilaian Lompat Jauh Siklus II .....	140
Lampiran 19	Dokumentasi Penilitian .....	143

sk

Ser

11423 words / 70879 c

Narita

skripsi.docx

Sources Overview

37%

OVERALL SIMILARITY

- 1 www.scribd.com  
INTERNET
- 2 eprints.uny.ac.id  
INTERNET
- 3 jurnalmahasiswa.unesa.ac.id  
INTERNET
- 4 docplayer.info  
INTERNET
- 5 eprints.unm.ac.id  
INTERNET
- 6 jurnal.unimed.ac.id  
INTERNET
- 7 mafiadoc.com  
INTERNET
- 8 media.neliti.com  
INTERNET
- 9 id.wikipedia.org  
INTERNET
- 10 repository.unib.ac.id  
INTERNET
- 11 journal.uny.ac.id  
INTERNET
- 12 smp2sampang.wordpress.com  
INTERNET

