

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR BELAJAR LOMPAT
JAUH MELALUI METODE BERMAIN SISWA KELAS XI IPS
SMA SMART INDONESIA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)
Pada Fakultas Perguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau Pekanbaru*



OLEH

YUNI ERMIYATI

156610902

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

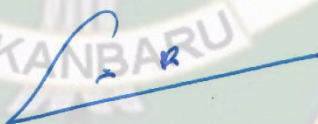
**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR BELAJAR LOMPAT
JAUH MELALUI METODE BERMAIN SISWA KELAS XI IPS SMA
SMART INDONESIA PEKANBARU**

SKRIPSI



YUNI ERMİYATI
NPM: 156610902

PEMBIMBING


ROMI CENDRA, M.Pd
NIDN: 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

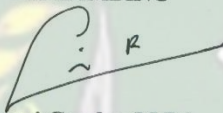
JUDUL :

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI
METODE BERMAIN SISWA KELAS XI IPS SMA SMART INDONESIA
PEKANBARU**

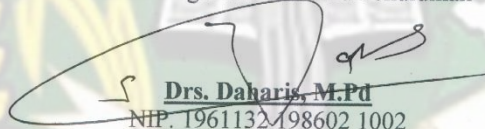
Dipersiapkan Oleh :

Nama : Yuni Ermiyati
NPM : 156610902
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

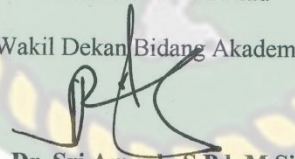

Romi Cendra, M.Pd
NIDN.1016058703

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 1961132498602 1002
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yuni Ermiyati
NPM : 156610902
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

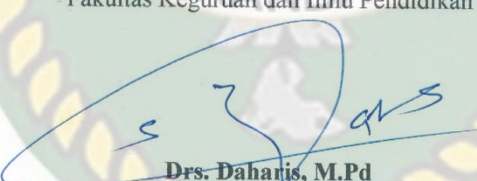
Disetujui Oleh :

PEMBIMBING


Romi Cendra, M.Pd
NIDN.1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 1961132 198602 1002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini


Nama : Yuni Ermiyati
NPM : 156610902
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI
METODE BERMAIN SISWA KELAS XI IPS SMA SMART IINDONESIA
PEKANBARU”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :
PEMBIMBING


Romi Cendra, M.Pd
NIDN.1016058703

BERITA ACARA BIMBINGAN

Telah di laksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Yuni Ermiyati
NPM : 156610902
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Romi Cendra, M.Pd
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
18-12-2018	Daftar judul dan penetapan pembimbing	
15 -02-2019	Perbaiki lay out penulisan, perbaiki tata cara penulisan proposal.	
20-02-2019	Perbaiki latar belakang.	
27-02-2019	Perbaiki latar belakang, daftar isi, kerangka berfikir, daftar pustaka.	
12-013-2019	Perbaiki latar belakang, populasi dan sampel.	
22- 03-2019	Lengkapi Silabus dan RPP	
29-04-2019	ACC untuk di seminarkan	
24-05-2019	Ujian seminar proposal	
01-07-2019	Perbaikan proposal setelah ujian proposal.	
21-10-2019	Hipotesis, tambah Pembahasan, daftar pustaka	
22-10-2019	Perbaiki Format, lengkapi Lampiran	
23-10-2019	Abstrak, Pembahasan	
24-10-2019	Abstrak, Pembahasan	
25-10-2019	ACC ujian skripsi	

Pekanbaru, Oktober 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd
NIP.19701007 199803 2 022
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuni Ermiyati

NPM : 1566109022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bawah :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
 2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh Dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
 3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia di tuntutan sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.
- Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Oktober 2019



Penulis

Yuni Ermiyati

ABSTRACT

Yuni Ermiyati, 2019. Efforts to Improve Long Jump Target Techniques Through the Method of Playing Students in Class XI IPS Smart Indonesia Pekanbaru

The purpose of this study is to improve the basic long jump technique in class XI IPS students at Smart Indonesia Pekanbaru High School. This type of research is a class action consisting of 2 cycles. The population in this study were all students of class XI Smart Indonesia Pekanbaru, totaling 69 students. Data collection techniques used in total with a variety of considerations from researchers thus the number of samples in this study amounted to 30 students from class XI IPS Smart Indonesia Pekanbaru. The instrument used was the long jump performance. Based on the research of basic long jump technical skills using the play method in class XI IPS Smart Indonesia Pekanbaru High School students, the average ability of students on the initial test in the category was quite good with a percentage of 73.1% in the second cycle of the basic long jump technique using the play method. 79.4% increase.

Keywords: Basic Long Skill Technical Skills, Playing Methods

ABSTRAK

Yuni Ermiyati, 2019. Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru jenis penelitian ini adalah tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Smart Indonesia Pekanbaru yang berjumlah 69 siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan total keseluruhan dengan berbagai pertimbangan dari peneliti dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa dari kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru. Instrument yang digunakan adalah unjuk kerja lompat jauh. Berdasarkan penelitian keterampilan teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru, rata – rata kemampuan siswa pada tes awal dikategori cukup baik dengan persentase 73,1% pada siklus II teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan metode bermain memiliki peningkatan 79,4%.

Kata Kunci : Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh, Metode Bermain

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul .
“UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI METODE BERMAIN SISWA KELAS XI IPS SMA SMART INDONESIA ” yang disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini yaitu :

1. Bapak Romi Cendra M.Pd sebagai pembimbing saya
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3. Ibuk Merlina Sari, M.Pd sebagai Skretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultasa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Isalm Riau
6. Kedua orang tua yang telah member cinta kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

7. Rekan-rekan angkatan 2015 yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

Penulisan sangat mengharapkan agar proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, November 2019

Penulis,

YUNI ERMİYATI

NPM. 156610902

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
BERITA ACARA BIMBINGAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Hakikat Pendekatan Bermain	8
2. Model Permainan Lompat Jauh	10
3. Hakikat Lompat Jauh	13
4. Teknik Lompat Jauh	15
5. Sarana dan Prasarana	17
6. Kerangka Pemikiran	18
7. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Langkah-langkah Penelitian.....	21
1. Siklus I	21
2. Siklus II	22
C. Populasi dan Sampel	23
a. Populasi	23
b. Sampel	23
D. Devinisi Operasional.....	24
E. Pengembangan Instrumen	24
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisa Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Penelitian	
1. Hasil Penelitian Siklus I.....	29
2. Hasil Penelitian Siklus II.....	31
B. Analisis Data	32
C. Interpretasi Data	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

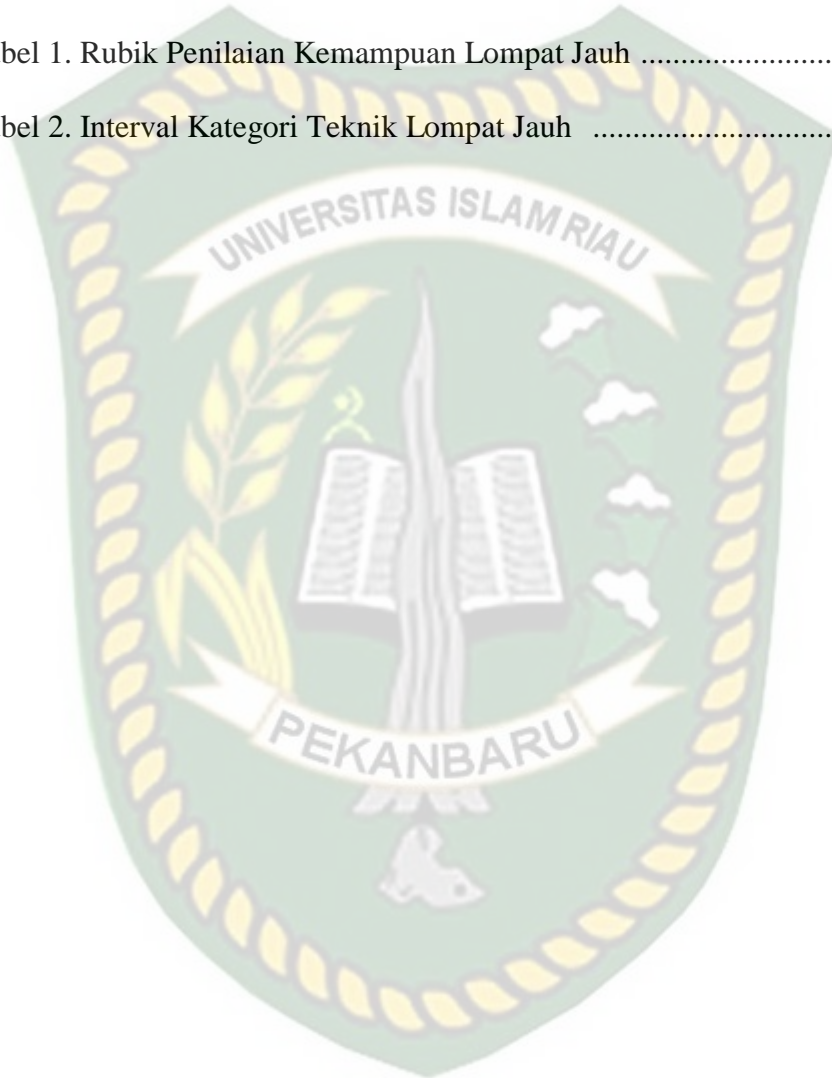
DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	46
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1. Rubik Penilaian Kemampuan Lompat Jauh 24
2. Tabel 2. Interval Kategori Teknik Lompat Jauh 26



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 1. Model Permainan Pertama	11
2. Gambar 2. Model Permainan kedua.....	11
3. Gambar 3. Posisi Pada Saat Awalan	15
4. Gambar 4. Posisi Pada Saat Tolakan	15
5. Gambar 5. Posisi Pada Saat Melayang.....	16
6. Gambar 6. Posisi Pada Saat Melayang.....	16
7. Gambar 7. Posisi Pada Saat Melayang.....	17

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan satu kegiatan yang banyak melibatkan aktivitas gerak tubuh. Dalam pendidikan jasmani terdapat aktivitas-aktivitas yang dapat berbentuk berkelompok, perorangan, yang bertujuan untuk mencapai hasil yang maksimal. Aktivitas dalam pendidikan jasmani juga sangat dapat membantu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki setiap individunya. Bahkan pendidikan jasmani dapat membantu perkembangan atau pertumbuhan setiap pribadinya.

Anggi (2016 : 1) Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Terkait dengan pembinaan olahraga di tingkat pendidikan atau yang dikenal dengan istilah penjaskes, di dalam Pasal 25 ayat 4 Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan berbunyi. “Pembinaan dan pengembangan olahraga

pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran yang melibatkan seluruh keanggotaan gerak tubuh yang memerlukan tenaga, serta ketangkasan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa manfaat pada setiap individu yang melakukannya, salah satunya adalah kesehatan, kekuatan, serta pertumbuhan. Pendidikan jasmani memiliki masing-masing cabang-cabangnya, salah satunya adalah cabang atletik, dimana cabang ini adalah salah satu cabang yang memadukan seluruh cabang-cabang olahraga lainnya.

Anggi (2016 : 1) Individu secara intelektual dan emosional. Selain itu pendidikan jasmani merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat, dan pengembangan jasmani, mental, emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sasaran akhir yang diharapkan adalah siswa mampu mencapai prestasi yang gemilang di bidang olahraga tertentu, seperti halnya dalam olahraga termasuk cabang atletik dengan berbagai nomor. Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga karena atletik perpaduan antara gerakan lari, lompat, lempar serta jalan sehingga dengan perpaduan gerakan tersebut atletik merupakan olahraga dasar dalam semua cabang olahraga pada saat sekarang ini.

Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Atletik dapat dikatakan induk dari

hampir seluruh cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan ak tiffitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lompat, terbagi menjadi 4 bagian spesifik meliputi, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Salah satu cabang atletik pada nomor lompat adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan olahraga dengan menggunakan keterampilan gerak berpindah satu tempat ketempat lainnya dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin dengan ukuran lapangan distandarkan baik untuk putra maupun putri. Adapun tujuan olahraga ini adalah meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap awalan, saat melompat dan sikap akhir lompatan. Ada tiga gaya dalam lompat jauh, yaitu lompat jauh gaya jongkok (gaya ortodoks), lompat jauh gaya menggantung (gaya schepper),lompat jauh gaya berjalan di udara (walking in the air). Kesemuanya dimaksudkan untuk mencapai lompat yang maksimal sejauh mungkin.

Guru pendidikan jasmani disekolah menengah pertama harus pandai dalam menyusun program pembelajaran yang kreatif agar siswa dapat menyerap materi pembelajaran dan keterampilan pendidikan jasmani dengan baik dan maksimal. Dalam pembelajaran diupayakan agar siswa senang, serius dan tertarik perhatiannya saat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jamani.

Salah satu metode yang disukai dan diminati oleh oara siswa adalah metode bermain. Metode ini sangat baik sehingga diharapkan dapat

meningkatkan hasil belajar siswa dalam cabang atletik. Metode bermain adalah suatu metode yang diberikan guru untuk menjadikan suatu mata pelajaran menjadi menarik sehingga disukai oleh para siswa.

Perkembangan fisik anak-anak terbina oleh aktifitas fisik serta pengalaman dalam hidupnya sesuai dengan bertambah usia anak tersebut. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan ketrampilan gerak dan kemampuan berfikir serta kemandirian mental, merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani rohani. Namun masih banyak dijumpai di SMA SMART INDONESIA dalam kelas XI IPS belum terlihat secara aktif untuk melakukan teknik dasar lompat jauh tersebut.

Berdasarkan fenomena diatas yang peneliti ungkapkan yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian ini, yang dijumpai dari siswa yaitu seperti sebagian besar siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA belum mampu melakukan teknik dasar lompat jauh dengan benar, dimana siswa masih banyak yang salah dalam teknik berlari sehingga kecepatan yang dihasilkan kurang baik, kemudian ketika melakukan lompatan siswa juga masih ragu-ragu dalam memilih tumpuan dan mengakibatkan lompatan menjadi gagal, dan ketika mendarat siswa juga masih banyak yang salah mengakibatkan jarak jarak yang didapat menjadi pendek, karena Siswa belum mampu melakukan dengan baik dan benar dan kurangnya minat siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh sehingga peneliti melakukan metode pendekatan bermain yang kurang diterapkan oleh guru disekolah. Kemudian pendekatan mengajar guru selama ini monoton dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh sehingga siswa melakukan lompatan

kurang baik dan tidak maksimal saat melakukan lompatan. Dalam prestasi olahraga teknik dasar lompat jauh di SMA SMART INDONESIA tidak memuaskan.

Dari gejala-gejala tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa masih rendah. Rendahnya kemampuan tersebut disebabkan oleh cara mengajar guru selama ini yang kurang menggugah semangat siswa dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh. Perlu adanya metode mengajar yang menggugah semangat siswa.

Salah satu cara untuk meningkatkan semangat adalah dengan menggunakan metode bermain sehingga membuat siswa merasa tertarik bersaing dan ingin menjadi yang terbaik. Dengan semangat seperti itu diharapkan siswa akan menampilkan kemampuan terbaiknya. Dengan alasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas PTK dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Siswa Kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA”**.

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa belum maksimal melakukan teknik dasar lompat jauh dengan benar
2. Kurangnya minat siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh
3. Metode pendekatan bermain jarang diterapkan oleh guru
4. Pendekatan mengajar guru selama ini monoton dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga dan waktu yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh teknik

dasar Indonesia lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA PEKANBARU.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas peneliti dapat merumuskan masalah yaitu apakah dengan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA PEKANBARU.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh melalui pendekatan Bermain pada siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA PEKANBARU.

E. Manfaat Penelitian

Mengenai kegiatan penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh
2. Bagi sekolah, sebagai bahan penilaian dan informasi khususnya pada bidang study pendidikan jasmani.
3. Bagi jurusan/fakultas, sebagian bahan masukan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa khusus jurusan pendidikan jasmani,kesehatan dan rekreasi sebagai calon pendidik
4. Bagi penulis merupakan sarana untuk mempraktekkan teori-teori yang didapatkan selama masa perkuliahan dan sekaligus sebagai syarat untuk

memperoleh gelar sarjana di jurusan pendidikan jasmani,kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR)

5. Penelitian berikutnya sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan dijadikan referensi untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

PEMBAHASAN

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pendekatan Bermain

Dalam kamus Bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat-alat tertentu atau tidak); berbuat sesuatu dengan sesuka hati, berbuat asal saja. Dapat diartikan bahwa metode adalah suatu siasat atau usaha yang diberikan kepada para peserta didik supaya dapat mencapai pembelajaran yang diharapkan.

Permainan merupakan suatu kegiatan yang digemari banyak orang, karena bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan, bermain juga dapat mengembangkan kekuatan setiap pribadinya.

Menurut Amira (2016 : 712), Bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan sebagai proses yang dilakukan anak untuk memperoleh perubahan jaraknya.

Menurut Susanti, (2017 : 106), bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan sekaligus memiliki unsur pendidikan anak. Berdasarkan pengamatan di atas maka dapat disimpulkan sebagai proses suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas fisik, tetapi juga social, intelektual dan serta emosional.

Menurut Perdani (2013) permainan tradisional semakin terpinggirkan di dunia pendidikan, anak dan kehidupan social dalam masyarakat, karena banyaknya permainan-permainan modern yang bermunculan sehingga permainan tradisional tidak lagi dimanfaatkan sebagai salah satu metode yang diajarkan di sekolah, termasuk di TK Nurul Ain, menjalankan suatu permainan yang dijadikan peran penting untuk kehidupan sehari-hari.

Menurut Alnedral (2016) bermain adalah usaha pencapaian suatu tujuan bermain dalam suatu bentuk bermain dilakukan dengan beberapa urutan atau rangkaian, dalam merancang urutan rangkaian bermain diorientasikan kepada tujuan akhir. Berdasarkan pernyataan di atas maka metode bermain dapat dijadikan sebagai upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Mayke (Ismail, 2006, hal. 121) bermain dapat mengembangkan konsep diri, komunikasi, kreativitas, aspek fisik, motoric, social, emosi, kepribadian, kognisi, ketajaman penginderaan, keterampilan olahraga dan menari. Dengan bermain sebernarnya anak tidak sadar bahwa mereka telah megembangkan semua potensi yang ada pada diri mereka, menggali potensi diri tanpa ada unsur paksaan dari orang dewasa. dengan kata lain dengan bermain dapat meningkatkan motivasi anak dalam melakukan olahraga lompat jauh, dan dengan tidak sadarnya mereka telah melakukan teknik-teknik dasar yang dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam melakukan lompat jauh.

Menurut Nugraha & Rukmana (2016, hal. 2) menrangkan bahwa “dengan bermain” sebenarnya anak sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya

sendiri. Dalam arti anak tersebut memiliki potensi dalam mengembangkan teknik dasar lompat jauh dengan benar dan tepat pelaksanaannya.

Dari beberapa pendapatan para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu aktivitas yang diberikan kepada individu ataupun sekelompok orang untuk menyenangkan hatinya supaya tidak merasa bosan dan jenuh dalam melakukan sesuatu, terutama jika permainan itu diberikan kepada para peserta didik pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani oleh seorang guru, dengan memberikan mereka sebuah permainan siswa akan merasa senang dan semangat dalam menjalankan pembelajaran penjas dilapangan. Di dalam penelitian ini adapun bahan yang digunakan adalah sebanyak 20 buah kardus yang anak digunakan sebagai alat yang harus dilewati dalam permainan ataupun games ini. Menurut Roswati (2017: 21) Gerak dasar lompat jauh melalui permainan lompat kardus yang berejjang bertujuan untuk meningkatkan ketetapan awalan, tolakan, dan pendaratan pada gerak dasar dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok. Adapun beberapa model permainan lompat yang jauh harus dilompati para peserta didik adalah:

2. Model Permainan lompat jauh

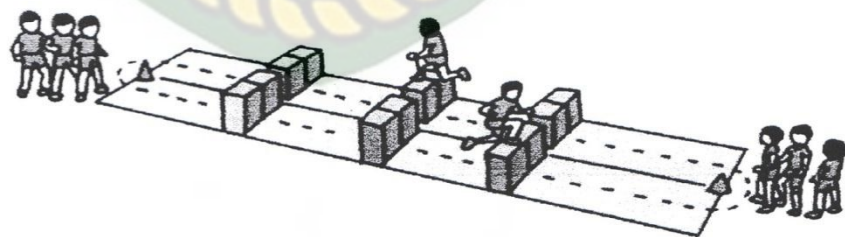
- a. Dalam model permainan pertama hanya dimulai dengan dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 4 dengan 8 orang atau lebih, tiap kelompok memiliki tiang sebagai benteng, area disekitar “benteng” adalah area aman bagi kelompok “benteng”, pemain harus menyentuh lawan diluar area aman untuk “menawan” mereka, pemain yang “tertawan” dapat diselamatkan bila

disentuh oleh anggota keompoknya, dan pemenangnya adalah kelompok yang lebih dulu menyentuh “benteng” lawan dan menerlakkan “benteng”.



Gambar 1. Model Permainan Pertama
(Yulingga Nanda : 69)

- b. Model permainan yang kedua adalah dengan menggunakan 12 buah kardus yang terdiri dari 2 baris dan setiap baris terdiri dari 6 kardus. Pelaksananya adalah dua tim start dari ujung yang berlawanan pada satu jalur ganda. Tim itu mencoba mengajar satu sama lain. Lompat ini dimenangkan ketika seorang anggota tim menyentuh punggung pelari tim lain.



Gambar 2. Model Permainan kedua (Sidik, 2010:64)

Alasan mengapa menggunakan kardus sebagai rintangan dalam pembelajaran lompat jauh adalah selain rintangan dan praktis kardus juga merupakan bahan atau alat yang aman bagi peserta didik ketika melakukan permainan yang diinginkan, dengan alat yang aman ini peserta didik tidak perlu takut ataupun ragu-ragu dalam melakukan lompatan ataupun untuk melewati rintangan yang ada karena bahannya terbuat dari sesuatu yang lunak sehingga tidak membuat siswa cedera bila terbentur dengan kardus tersebut.

Hal ini peneliti lakukan supaya apa yang dilakukan peserta didik saat bermain dapat dilakukan pada saat pembelajaran lompat jauh yang akan dilakukan, hilangnya keraguan dan rasa takut serta rasa malu mereka, sehingga ketika melakukan lompat jauh hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan.

3. Hakikat lompat jauh

a. pengertian lompat jauh

Salah satu nomor dalam lompat atletik adalah lompat jauh. *Long jump* atau lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara, yang dilakukan secara cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan salah satu aktifitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu ke satu titik lainnya. Dalam lompat jauh, terdapat tiga macam gaya, yaitu lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya jalan di udara. Beberapa gaya lompat jauh tersebut

menatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh sebab itu, gerak spesifik lompat jauh dengan sering disebut juga lompat jauh.

Menurut Jarver (2012 : 26) lompat jauh adalah mengubah gerakan lari ,menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin. Melakukan teknik dasar lompat jauh dapat diawali dengan melakukan dengan berjalan, kemudian lari sambil mengumpulkan kekuatan pada otot kaki untuk melakukan lompatan diudara sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil lompayan yang jauh.

Menurut Ilmi, dkk (2010 : 26) lompat jauh adalah atletik (lintasan dan lapangan) peristiwa dimana altetik menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan dalam upaya untuk melompat jauh dari *take-oof* point. Dalam melakukan lompat jauh sangat diperlukan memadukann kcepatan dalam berlari, kekuatan otot kaki pada saat melakukan tolakan hingga ketangkasan ddalam mendarat, agar mencapai hasil yang maksimal.

Menurut Adi, dkk (2008 : 49) lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut ketrampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan.biasanya, pelompat jauh yang andal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh. Sebab,penempatan fisik kedua olahraga itu hamper sama,yaitu kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek,dan hentakan kaki.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan lompat merupakan gerakan tubuh dari tempat berbeda dengan menggunakan ancang-ancang berlari terlebih

dahulu dan menumpu di papan toakan sebelum melakukan lompatan ke dalam bak lompatan dengan mendarat dalam keadaan tubuh yang seimbang.

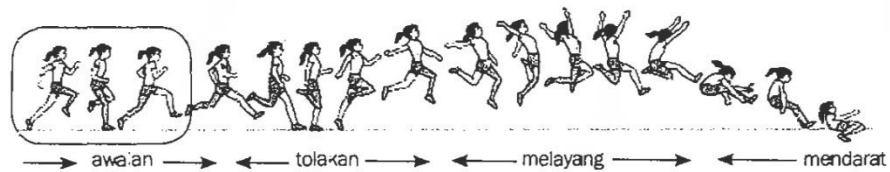
Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah kecepatan yang akan dilakukan menggunakan awalan dengan gaya jatuh bebas dengan menggunakan kemampuan otot dalam menahan suatu beban secara maksimal sehingga mendapatkan titik jatuh lompatan yang baik dan benar..

Berdasarkan teori di atas menurut peneliti lompat jauh adalah salah satu cabang atau nomor yang di perlombakan dalam atletik yang dilakukan dengan cara berlari oleh seseorang serta melakukan tolakan-tolakan pada papan tolakan yang telah disediakan sekuat-kuatnya lalu melayang di udara untuk memperoleh lompatan yang jauh ketika mendarat pada bak pasir yang telah disediakan, ketika melakukan pendaratan seorang pelompat harus merapatkan kedua kakinya serta menjaga keseimbangan tubuhnya dan berusaha supaya tidak jatuh ke belakang. Jauhnya lompatan akan di peroleh dari awalan dan tolakan yang baik dan benar.

4. Teknik Lompat Jauh

a. Awalan

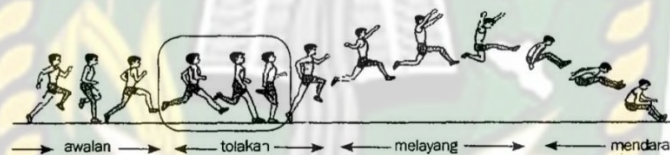
Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya frekuensi dan panjang langkah lari awalan mungkin meningkatkan sampai persiapan melakukan tolakan, sementara itu badan pelompat semakin tegak.



Gambar 4. Posisi Pada Saat Awalan (Sidik 2010 : 66)

b. Tolakan

Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan terhadap kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya adalah menghasilkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya.



Gambar 5. Posisi Pada Saat Tolaka (Sidik 2010 : 66)

c. Melayang di Udara

Sasaran pokok dari teknik melayang di udara adalah memelihara keseimbangan badan saat melayang, mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin, mengusahakan melayang di udara selama mungkin, dan menyiapkan ledak kaki dalam posisi yang menggantung pada waktu mendarat, yaitu dengan cara menjulur kaki lemas kedepan.



Gambar 6. Posisi Pada Saat Melayang (Sidik 2010 : 67)

d. Mendarat

Mendarat harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan membawa pinggang ke depan mendekati titik berat badan melewati titik pendaratan di pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang dapat merugikan pelompat. Pada saat mendarat kedua kaki menjulur ke depan dengan rileks tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat yang tepat.

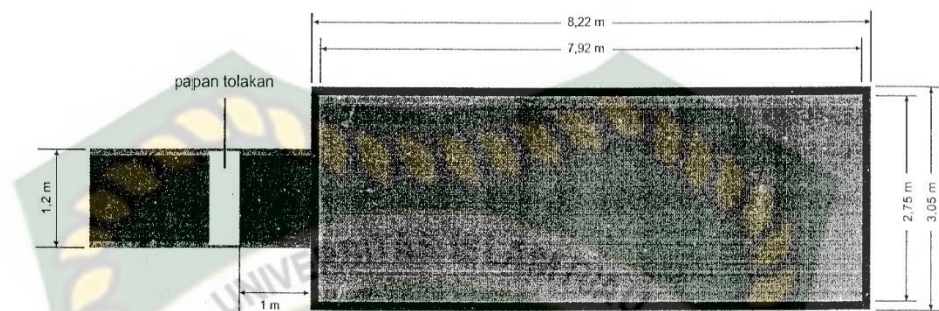


Gambar 7. Posisi Pada Saat Melayang (Sidik 2010 : 68)

5. Sarana dan prasarana

Dalam olahraga lompat jauh ada beberapa perlengkapan yang harus dipenuhi supaya dapat tercapainya olahraga lompat jauh yang akan dilakukan

baik yaitu, pasir, bak pasir, meteran, papan tolakan, peluit, dan lintasan yang ditempuh.



Gambar 8. Posisi Pada Saat Melayang (Sidik 2010 : 68)

6. Ukuran lapangan lompat jauh
 - a. Panjang lintasan : 40-45 m
 - b. Panjang bak pasir : 9 m
 - c. Lebar bak pasir : 2,75-3 m
 - d. Lebar papan tolakan : 10 cm
 - e. Panjang papan tolaka : 1,2 m
 - f. Jarak papan tolakan dari bak pasir : 1 m

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar siswa terhadap teknik dasar lompat jauh, baik persaingan individu maupun persaingan kelompok untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Memang unsur persaingan ini banyak dimanfaatkan di dalam dunia industry atau perdagangan, tetapi justru sangat baik digunakan untuk meningkatkan kegiatan belajar siswa. Metode ini sangat cocok diterapkan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh pada siswa dasar kelas XI IPS. karena usia mereka cenderung menyenangi kompetisi dan ingin tampil terbaik dibandingkan teman-temannya. Dengan demikian penerapan

metode bermain sangat tepat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA .

B. Kerangka Pemikiran

Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh masih belum tercapai dalam olahraga lompat jauh, sehingga ini merupakan suatu permasalahan yang harus segera dilakukan solusinya agar peserta didik dapat memahami dan melakukan lompat jauh dengan semaksimal mungkin. Untuk itu, metode bermain ini sangat cocok untuk diterapkan agar peserta didik cepat memahami suatu keterampilan teknik dalam berolahraga.

Penulis nulis berfikir bahwa metode bermain ini adalah salah satu solusi yang baik untuk guru terapkan dalam setiap pembelajaran tepatnya pada pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh peserta didik dengan cara memberikan bermacam-macam permainan dengan tujuan yang sama. sehingga pelaksanaan metode bermain ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA PEKANBARU.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan di atas maka dikemukakan pertanyaan sebagai berikut, bagaimana upaya peningkatan hasil belajar teknik dasar lompat jauh melalui metode pendekatan bermain pada siswa kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA.

BAB III

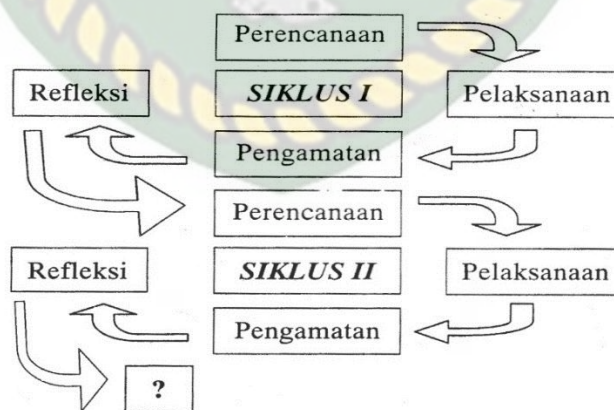
PEMBAHASAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh dengan metode bermain.

Menurut Arikunto (2011 : 102) menyatakan bahwa jenis penelitian ini mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme pendidik dalam proses belajar mengajar dikelas dengan melihat kondisi siswa. Dari uraian diatas dapat diartikan bahwa penelitian tindakan sebagai suatu bentuk infestigasi yang bersifat reflektif partisipasif, kalaboratif dan spiral.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang siklus penelitian tindakan kelas atau (PTK) mneurut Arikunto (2011 : 16) adalah sebagai berian



Gambar 6. Siklus Penelitian Tindakan Kelas
Arukunto(2011:16)

B. Langkah-langkah Penelitian

1. Siklus I

a. Perencanaan

1. Menetapkan melalui pembelajaran yakni lompat jauh.
2. Mempersiapkan RPP.
3. Mempersiapkan bentuk kegiatan metode dan petunjuk pelaksanaan dalam proses pembelajaran.
4. Mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan
5. Mempersiapkan lembaran penelitian.

b. Pelaksanaan

1. Guru menjelaskan tentang materi yang akan dipelajari.
2. Guru memperkenalkan metode dan alat yang akan digunakan.
3. Guru mengatur posisi alat yang akan digunakan.
4. Guru menjelaskan cara melakukan metode yang akan dilakukan peserta didik.
5. Guru menyuruh siswa melakukan permainan yang akan dijadikan metode.
6. Guru mengawasi siswa melakukan permainan.

c. Observasi

1. Mengamati peserta didik melakukan lompat jauh serta melompati kardus.
2. Mendokumentasikan aktifitas lompat jauh serta lompat kardus yang dilakukan oleh peserta didik.

3. Mencatata hasil observasi dan permainan yang dilakukan.
4. Informasi ini berguna untuk memperoleh hasil dari data kemampuan anak terhadap keterampilan lompat jauh dengan menggunakan metode bermain melompati kardus.

d. Refleksi

Menganalisa hasil dari kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran terhadap kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

2. Siklus II

a. Perencanaan

1. Menetapkan materi/pokok bahan yang akan dijadikan penelitian.
2. Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi.
3. Menyusun lembar evaluasi
4. Menyusun lembar refleksi.
5. Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

b. Pelaksanaan

1. Penyempurnaan pelaksanaan metode bermain melewati kardus.
2. Guru menyiapkan materi yang akan diajarkan.
3. Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan proses pembelajaran yang dilakukan.
4. guru mengintruksikan peserta didik melakukan pembelajaran.

c. Observasi

1. Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tugas kelompok dan individu.
2. Guru mencatat hasil kerja kelompok dan individu.
3. Guru mencatat hasil lompat jauh yang dilakukan peserta didik.

d. Refleksi

1. Persiapan bahan laporan

C. Subyek Penelitian

Pada penelitian ini subjek penelitian yang di gunakan penulis adalah seluruh siswa/siswi kelas XI IPS SMA SMART INDONESIA yang berjumlah 30 siswa/I terdiri dari siswa laki-laki 5 siswa dan siswi perempuan 25 siswa untuk lebih jelasnya dapat di lihat di bawah ini :

Tabel 1 : Populasi Siswa Kelas XI-IPS di SMA Negeri 3 Tualang

No	Kelas	Siswa	
		Laki-laki	Perempuan
1.	XI-IPS	5 orang	25 orang
		Jumlah	30 orang

(Sumber : *Tata Usaha SMA SMART INDONESIA PEKANBARU, 2019*)

D. Definisi Operasional

Pada penelitian ini, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul serta penelitian ini tidak terdapat kesalahpahaman didalamnya yaitu :

a. Lompat jauh

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menemukan keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolak. Dalam lompat jauh, terdapat tiga macam gaya yaitu lompat gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya jalan di udara.

b. Metode bermain

Bermain adalah suatu aktivitas yang diberikan kepada individu ataupun sekelompok orang untuk menyenangkan hatinya supaya tidak merasa bosan dan jenuh dalam mel

akukan sesuatu, terutama jika pemain itu diberikan kepada para peserta didik pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani oleh seorang guru, dengan memberikan mereka sebuah permainan siswa akan merasa senang dan semangat dalam menjalankan pembelajaran penjas dilapangan.

E. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Rencana pelaksanaan pembelajaran

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun untuk 2 kali pertemuan. Setiap RPP yang digunakan memuat standart kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah –

langkah kegiatan, lokasi waktu, alat dan serta sumber penelitian dengan berpedoman pada langkah – langkah permainan melewati kardus.

TABEL 1 : Rubrik Penilaian Untuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh

NO	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Sikap Awalan 1. Pengeambilan suut awalan 2. Langkah terakhir awalan				
2	Sikap Tolakan 3. Tubuh saat tolakan				
3	Sikap Melayang Di udara 4. Sikap tubuh saat melayang di udara				
4	Sikap Mendarat 5. Sikap tubuh saat mendarat				
JUMLAH					
Jumlah Skor Maksimal : 20					

Sutisna (2007: 22-23)

Keterangan =

1. Tidak baik (<61)
2. Kurang Baik (61-70)
3. Cukup Baik (71-90)
4. Baik (91-100)

F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

a. Observasi

Penelitian mengamati secara langsung objek yang diteliti, lalu mencatat dengan benar kejadian yang dilakukan peserta didik.

b. Perpustakaan

Peneliti mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

c. Penilaian

Pada penelitian praktek lompat jauh dilapangan supaya peneliti dapat mengetahui apakah peserta didik memiliki kemajuan atau pun perubahan dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan selama melakukan penelitian, serta peneliti mengetahui sejauh manakah kemampuan siswa dalam melakukan tindakan lompat jauh yang benar.

G. Teknik Analisis Data

a. Teknik Lompat Jauh

Untuk mengetahui teknik lompat jauh maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu unjuk kerja, yaitu melakukan praktek lompat jauh. Kemudian hasil dari tes tersebut dilakukan penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

TABEL 2 : Interval Kategori Teknik Lompat Jauh

No	Interval	Kategori
1	90 – 100	Sangat Kompeten
2	70 – 89	Kompeten
3	50 – 69	Cukup Kompeten
4	30 – 49	Kurang Kompeten
5	10 – 29	Tidak Kompeten

b. Ketuntasan Belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 70% dan hasil tes atau nilai 70 ketuntasan klasifikasi tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan lompat jauh dengan benar.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, 2010:43})$$

P = Angka persentase klasifikasi

F = Frekuensi

N = Jumlah siswa

Aktivitas Guru selama kegiatan belajar mengajar keterampilan teknik dasar lompat jauh yang dilakukan dalam observasi.

$$\text{nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru, diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

1. Berdasarkan Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru Pada Siklus 1

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru, pada siklus 1 diperoleh data dengan angka tertinggi 80 dan angka terendah yakni 50 dan jumlah keseluruhan 2120 dengan rata-rata 70,67. Data selengkapnya dapat dilihat dilampiran 37. Setelah dilakukan perhitungan kecenderungan mengenai peningkatan teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru dapat dilihat pada table berikut:

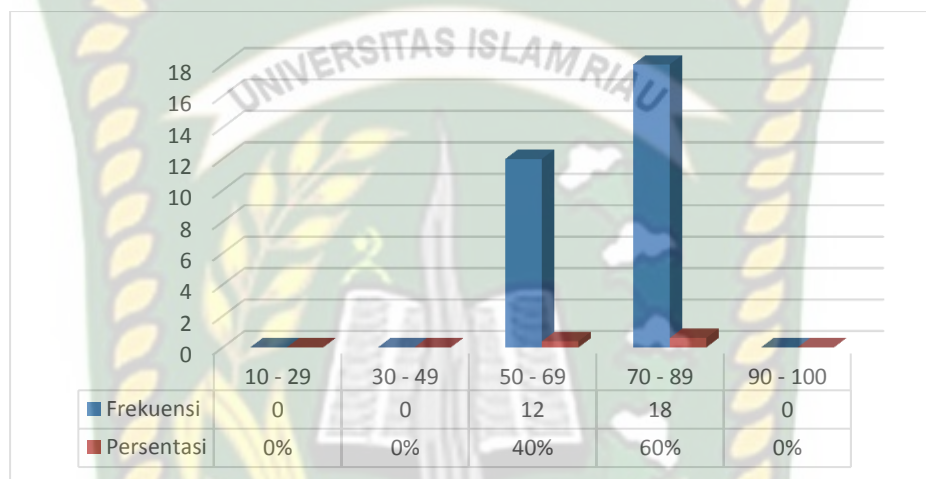
Table 3. Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASI
1	90 – 100	Sangat Kompeten	0	0%
2	70 – 89	Kompeten	18	60%
3	50 – 69	Cukup Kompeten	12	40%
4	30 – 49	Kurang Kompeten	0	0%

5	10 – 29	Tidak Kompeten	0	0%
		Jumlah	30	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan table diatas dapat dilihat distribusi pada pembelajaran siklus 1 siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru dalam bentuk diagram:



Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

Grafik 1. Diagram hasil pembelajaran siklus 1 siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah diperoleh pada siklus 1, masih terdapat siswa yang belum mencapai KKM oleh karena itu dilaksanakan pembelajaran pada siklus 2 tersebut, antara lain:

1. Perencanaan, meliputi: menyusun rencana pembelajaran (RPP) sesuai kebutuhan siswa dalam proses pembelajaran
2. Pelaksanaan, meliputi: memberikan bentuk metode bermain dengan menjelaskan secara detail proses pelaksanaannya sesuai dengan kelemahan yang ditemukan pada siklus sebelumnya
3. Observasi, meliputi: mengamati pelaksanaan rencana pembelajaran (RPP) dan mendokumentasikan hasil pembelajaran

4. Refleksi, meliputi: mengemukakan kembali proses pembelajaran yang telah dilakukan.

2. Data Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui

Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru Pada Siklus 2.

Pada siklus 2 masih dilakukan proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain seperti biasa karena pada siklus sebelumnya masih banyak yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Oleh karena itu, dilakukannya siklus 2 agar siswa belajar kembali dan memperbaiki kesalahan di siklus sebelumnya agar tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75. Berdasarkan hasil pembelajaran yang dilakukan pada siklus 2, diperoleh data dengan angka tertinggi 85 dan angka terendah yakni 69 dan jumlah keseluruhan sebanyak 2375 dengan rata-rata 79,167. Data selengkapnya dapat dilihat dilampiran halaman 38. Setelah dilakukan perhitungan kecenderungan mengenai peningkatan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru dapat dilihat pada table berikut:

Table 4. Distribusi Frekuensi Data Siklus 2 siswa kelas XI IPS SMA Smart

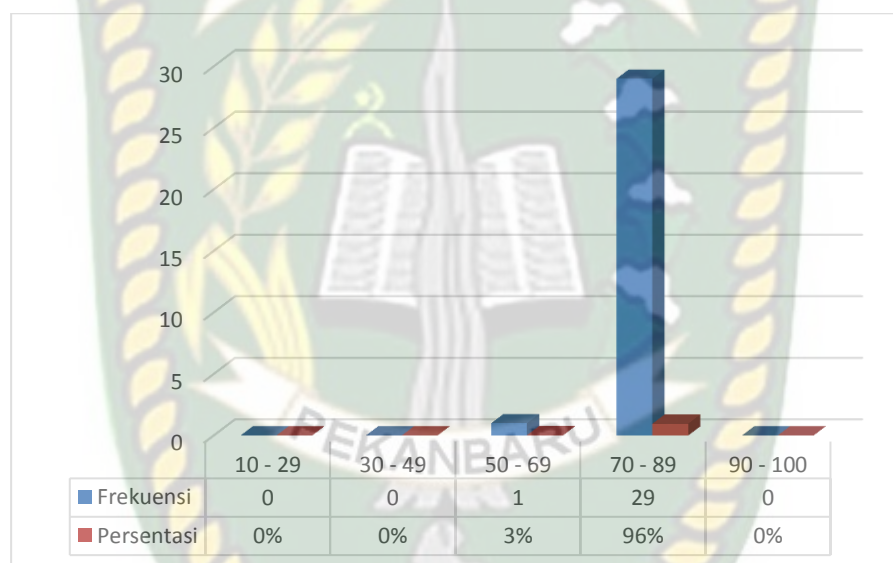
Indonesia Pekanbaru

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASI
1	90 – 100	Sangat Kompeten	0	0%
2	70 – 89	Kompeten	29	96,6%
3	50 – 69	Cukup Kompeten	1	3,33%
4	30 – 49	Kurang Kompeten	0	0%

5	10 – 29	Tidak Kompeten	0	0%
		Jumlah	30	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan table diatas, dapat kita lihat hasil pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru dalam bentuk diagram.



Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

Grafik 2. Diagram hasil pembelajaran siklus 2 siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

B. Analisis Data

1. Analisis Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermian Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pada Siklus 1

Berdasarkan hasil pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

yang dilakukan pada siklus 1 terhadap 30 siswa, diperoleh siswa yang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yakni berjumlah 18 orang dengan presentase 40%, sementara itu siswa yang belum mencapai KKM berjumlah 12 orang dengan presentase 60%.

2. Analisis Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru Pada Siklus 2

Berdasarkan hasil pembelajaran pada siklus 2 terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru, jumlah siswa yang mencapai KKM meningkat menjadi 29 orang dengan jumlah presentase 96%, sedangkan yang belum mencapai KKM hanya 1 orang siswa dengan jumlah presentase 3.3%.

Pada tahap siklus 1, masih banyak ditemukan siswa yang belum mencapai nilai KKM. Oleh karena itu, siklus 2 perlu dilakukan agar tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan yakni upaya meningkatkan teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru.

Table 5. Data Hasil Lompat Jauh Pembelajaran Siklus I dan Siklus II XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru

No	Interval	Tahapan	
		Siklus I	Siklus II
1	90 – 100	0%	0%
2	70 – 89	60%	96,6%

3	50 – 69	40%	3,33%
4	30 – 49	0%	0%
5	10 – 29	0%	0%
		100%	100%
	Jumlah	30%	
	RATA - RATA	70,67 %	79,133 %

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Grafik 3. Data Hasil Pembelajaran Siklus I dan Siklus II Lompat Jauh Kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru



Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2019

C. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus I dengan siklus II memiliki peningkatan terhadap teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan penerpana metode bermain, dimana ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Raharjo (2015:7) bahwa pembelajaran lompat jauh yang diberikan dengan menggunakan pendekatan permainan lompat gelang-gelang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dan dapat meningkatkan

waktu gerak persiswa menjadi efektif, siswa menjadi lebih aktif melakukan lgerak lompat jauh. Adanay peningkatan kemampuan melakuka lompt juh siswa yang pada awalnya hanya 9 siswa, kemudia meningkatkan menjadi 26 siswa.

Kemudian penulis juga menerapkan model-model permainan, yang pertama adalah permainan benteng cara pelaksanaannya adalah dimulai dengan di bagi menjadi 2 kelompok masing – masing kelompok terdiri dari 15 orang dan masing – masing memiliki tiang sebagai benteng, area sekitar “benteng” adalah area aman bagi kelompok “benteng”, pemain harus menyentuh lawan diluar area aman untuk “menawan” mereka, pemain yang “tertawan” dapat diselamatkan bila disentuh anggota kelompoknya, dan pemenangnya adalah kelompok yang lebih dulu menyentuh “benteng” lawan dan menerlakkan “benteng”.

Kedua adalah dengan menggunakan 12 kardus yang terdiri dari 2 baris yang setiap baris terdiri dari 6 kardus. Pelaksanaannya adalah 2 tim start dari ujung yang berlawanan pada satu jalur ganda, tim itu mencoba mengejar satu sama lain. Lompat ini dimenangkan ketika seorang anggota tim menyentuh punggung pelari tim lain.

Setelah menerapkan metode permainan ini maka dapat diketahui bahwa meningkatkan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS SMA Smart Indonesia Pekanbaru setelah mengikuti penerapan metode bermain terhadap teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan siklus I dengan pencapaian

(73,1%) termasuk kategori Baik dan dilanjutkan dengan adanya siklus II dengan pencapaian (79,4%) termasuk kategori Baik.

Adapun factor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar lompat jauh di SMA Smart Indonesia Pekanbaru antara lain:

Jenis latihan yang sangat penting dalam melakukan teknik dasar lompat jauh adalah dengan melakukan bentuk latihan yang bernama RUNNING ABC. Namun dalam kenyataannya di sekolah tidak sesuai dengan apa yang diinginkan karena sangat terbatasnya sarana prasarana dan waktu jam pelajaran di sekolah, apalagi kurangnya kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh, hal ini tentu akan berdampak pada siswa dalam melakukan latihan atau mempelajari teknik dasar lompat jauh.

Kondisi fisik, kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik dalam melakukan lompat jauh, kondisi fisik juga berkaitan dalam melakukan latihan teknik dasar lompat jauh sehingga perlu dilakukan tes kondisi fisik secara rutin agar mencapai hasil yang baik.

Guru dan keluarga atau orang disekitarnya, dukungan orang-orang sekitar sangatlah penting untuk meningkatkan rasa keinginan untuk melakukan teknik dasar lompat jauh, agar siswa tidak merasa jenuh melakukan teknik dasar lompat jauh, dapat melakukan lompat jauh dengan benar serta mendapatkan nilai yang baik dari guru..

Pemain/siswa, pemain juga harus dituntut untuk terus termotivasi dan meningkatkan fisik serta teknik yang dimilikinya dengan menambah porsi latihan diluar jadwal kegiatan belajar mengajar disekolah.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat di simpulkan bahwa Teknik Dasar lompat jauh Dengan Menggunakan Metode *Bermain* Pada Siswa Kelas XI SMA SMART INDONESIA PEKANBARU mengalami peningkatan, yaitu dari hasil siklus I diperoleh sebanyak 18 siswa (40%) tuntas dan 12 siswa (60%) tidak tuntas, Kemudian pada hasil siklus II menunjukkan peningkatan 29 siswa (96%) tuntas sedangkan 1 siswa (3%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan siklus I 70,76 pada siklus II 79,13.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa dan kesimpulan hasil penelitian tidakan kelas yang telah di lakukan, maka peneli ingin menyampaikan bebrapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan metode bermain.
2. Kepada siswa lebih akti dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, mengikuti arahan yang diberian guru saat jam pembelajaran yang sedang berlangsung sehingga mampu menguasai materi dan keterampilan pada pembelajaran pendidikan jasmani dn kesehatan.

3. Kepada sekolah peran sekolah adalah melengkapi sarana dan prasarana pada segala bidang yang dibutuhkan siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam setiap bidangnya masing-masing, agar terciptanya pembelajaran yang lebih efektif.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani.
- Aikunto, Suharami, dkk. 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Amira, Salmon. 2016. Epektif Penggunaan Metode Bermain Di Paud Nazareth Oesapa. *Jurnal Pendidikan Anak* Vol, 5 Edisi 1, (Hal :710-716). Universitas Nusa Cendra Kupang
- Arikunto, suharami. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Hanief, Nanda Yulingga. 2015. *Membentuk Gerakan Dasar Pada Siswa Dasar Melalui Permainan Tradisional*. *Jurnal Sportif* Vol. 1, No. 1 Hal : 69.
- Ilmi, Miftahul. dkk. *Ensirlopedi Cerdas Olahraga dan Kesehatan Atletik*.
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya
- Maijum. 2017. *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora* Vol 3, No 3. Hal:575-583.
- Perdani, Admi Putra. 2013. *Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Permainan Tradisional Pada Anak TK B*. Vol. 7, Edisi 2, *Jurnal Pendidikan*.
- Raharjo, Teguh Budi. 2015. *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jau Melalui Permainan Lompat Gelang-Gelang Pada Siswa Kelas V Sdn 02 Garungwiroyo*. *Jurnal Of Phsical Education, Sport, Healt and Recreations* Vol. 4, No. 8 Hal : 7.
- Ripandi, dkk. 2017. *Meningkatkan Pariansi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainn Roundes Melalui Permainan Target*. *Jurnal Sportive* Vol 12, No 1. Hal:92.
- Roswati, Ika. 2017. *Meningkatkan Hasil Lompatan Melalui Permainan Melompati Kardus Pada Siswa Kelas V SDN Tegalkalong Kab.Sumedang*. *Jurnal MPD* Vol 8, No.1 Hal :40.

Sidik.2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Sudijoni, Anas. 2010. *Pengamatan Statistik Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers.

Susanti, Mariana Supari. 2017. *Pengembangan Model Metode Audio Pembelajaran Bermuatan Permainan Tradisional Untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. *Jurnal Pendidikan* Vol. 5, No,2 Hal : 101-104.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau