

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL LOMPAT JAUH
DENGAN METODE DEMONSTRASI
PADA SISWA / I KELAS VII¹ SMP N 42
PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

RAHMAT HIDAYAT PUTRA
156611107

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Daharis', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

Drs. Daharis.M.pd
NIDN. 0020056109

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

2019

ABSTRAK

Rahamt Hidayat Putra (2019): Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Lompat Jauh Degan Metode Demonstrasi Pada Siswa / I Kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru.

Masalah dalam hasil ini adalah masih banyak siswa belum bisa memahami teknik lompat jauh yang benar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa mengerti siswa/i mengenai teknik lompat jauh yang benar. Bentuk penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan populasi siswa kelas VII¹ yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *purpose sampling* sehingga sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Hasil penerapan metode demonstrasi pada siklus I diperoleh rata-rata hasil belajar teknik dasar lompat jauh 78% dengan jumlah siswa yang tuntas 63%. Penerapan metode demonstrasi pada siklus II diperoleh rata-rata hasil belajar lompat jauh sebesar 82% dengan jumlah siswa yang tuntas 87% terletak pada kategori baik. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui metode demonstrasi yang dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh pada siswa kelas VII¹ SMPN 42 Pekanbaru pada taraf Baik.

Kata Kunci: Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Lompat Jauh



ABSTRACT

Rahamt Hidayat Putra (2019): Efforts to Improve the Ability of Results of Long Degan Jumping Demonstration Method in Class VIII1 Students of SMP Negeri 42 Pekanbaru.

The problem in this result is that many students still cannot understand the correct long jump technique. The research aims to find out how understanding students are about the correct long jump technique. The form of this research is Classroom Action Research (CAR) with a population of class VIII1 students totaling 30 people. The sample in this study was obtained based on purpose sampling technique so that the sample of this study amounted to 30 people. The results of the application of the demonstration method in the first cycle were obtained by the average learning outcomes of basic techniques of long jump 78% with the number of students completing 63%. The application of the demonstration method in the second cycle obtained an average long jump learning outcome of 82% with the number of students completing 87% in the good category. Conclusions from the research conducted, it can be concluded that the increase in long jump learning through demonstration methods that can improve long jump movement skills in class VIII1 students of SMPN 42 Pekanbaru at the level of Good.

Keywords: Efforts to Improve Long Jump Results

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas segala nikmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL LOMPAT JAUH DEGAN METODE DEMONSTRASI PADA SISWA/I KELAS VII SMP NEGERI 42 PEKANBARU. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs, Daharis M. Pd selaku pembimbing saya yang sudah bersedia meluangkan waktu, pikiran serta nasehatnya dalam mengarahkan dan membimbing dan penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs, Daharis M. Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak ibuk dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini
4. Bapak dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin penulis dalam melakukan penelitian ini.
5. Bapak ibuk dosen Program studi Penjaskesrek dan dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah

memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau

6. Seluruh staf dan tata usaha Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu dalam urusan Perizinan dan Administrasi Penelitian ini.
7. Terutama ayahanda dan ibunda penulis, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan materi maupun motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan prodi Penjaskesrek angkatan 2015 kelas C, kemudian teman-teman yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di Prodi Pesjaskesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi , kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Aamiin Ya Rabbal `Alamin...

Pekanbaru, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

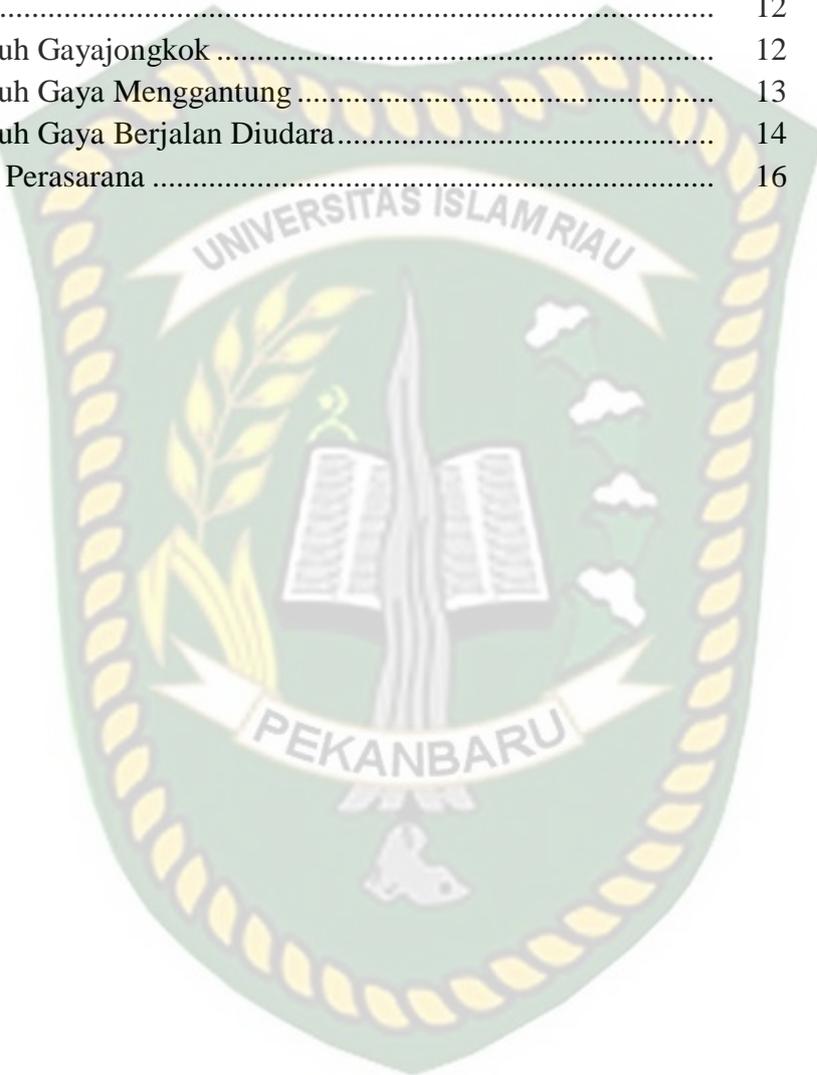
	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	v
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Lompat Jauh.....	8
a. Pengertian Lompat Jauh	8
B. Teknik-teknik dasar lompat jauh	11
1. Awalan	11
2. Tahap Tolakan.....	11
3. Tahap Melayang di Udara	12
4. Tahap Mendarat	12
C. Kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh.....	15
D. Sarana Prasarana	16
2. Hakekat Metode pembelajaran demonstrasi.....	16
A. Pengertian Metode pembelajaran demonstrasi.....	16
3. Kerangka Berfikir.....	20
4. Pertanyaan penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Populasi Dan Sampel.....	25

C. Definisi operasional.....	26
D. Pengembangan instrumen.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Deskripsi Data.....	31
B. Analisis Data	40
C. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAK.....	45



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Awalan Dalam Persiapan Lopat Jauh	11
2. Tumpuan Atau Tolakan	11
3. Gerakan Saat Melayang	12
4. Mendarat	12
5. Lompat Jauh Gayajongkok	12
6. Lompat Jauh Gaya Menggantung	13
7. Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara.....	14
8. Saran Dan Perasarana	16



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tata usaha SMP N 42 Kota pekanbaru	25
2. Rubrik Kategori Ketuntasan belajar siswa.....	27
3. Table 4.1 distribusi Frekuensi siklus I.....	34
4. Table 4.3 Distribusi Frekuensi Siklus II.....	39
5. Tabel 4.5 Peningkatan Siklus I Dan Siklus II.....	41



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Ferkuensi Siklus I	35
2. Histogram Distribusi Ferkuensi Siklus II.....	39
3. Histogram Distribusi Ferkuensi Perbandingan Rata-Rata	42



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah diketahui oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti apa yang diharapkan oleh semua orang. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Tahap pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan yang dimiliki oleh peserta didik yang menerimanya, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik minat dan menyenangkan hati para peserta didik, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Dalam undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 1 Ayat 11 : Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan undang-undang di atas olahraga pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani juga dapat dilakukan oleh setiap orang maupun lembaga

pendidikan untuk meningkatkan kesehatan, kemampuan berolahraga dan menumbuhkan sportifitas yang ada didalam dirinya.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani dan olahraga dapat diupayakan peranan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengembangkan kepribadian individu. Sumbangan nyata dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan psikomotor. Karena itu posisi pendidikan jasmani dan olahraga menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari pada mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dan olahraga dari pelajaran-pelajaran lainnya.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani olahraga meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, meningkatkan terkuasanya keterampilan fisik yang kaya dan meningkatkan pengertian siswa dalam perinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkan dalam praktek.

Secara umum manfaat pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah mencakup sebgaia memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dsar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan dan, merupakan proses pendidikan secara serentak baik fisik, mental, maupun emosional.

Tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral.

Singkatnya pendidikan jasmani olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Didalam pendidikan jasmani banyak olahraga yang terdapat di dalamnya, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik berasal dari kata Yunani kuno yaitu *Atlon*, *Atlon* yang berarti pertandingan dan perjuangan. Atletik merupakan salah satu yang diajarkan pada kurikulum pendidikan jasmani mulai dari tingkat SD, SMP dan SMA. Konsep dasar atletik adalah lari, lompat dan lempar. Dalam nomor lari terdiri dari lari *Sprint*, lari gawang, lari *Setafet*, lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, sedangkan dalam nomor lempar ada lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, tolak peluru.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Dari tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Caranya yaitu dengan berlari dengan arah horizontal sebisa mungkin dan di ubah ke gerakan vertikal serta melakukan tolakan tepat pada papan tolakan sekuat-kuatnya, lalu setelah itu gerakan melayang di udara serta menjaga keseimbangan tubuh saat mendarat di bak pasir yang telah disediakan agar dapat mendarat dengan baik. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh guru olahraga harus dapat mengajarkan kemampuan hasil lompat jauh dengan metode demonstrasi, supaya para peserta didik dapat melakukan dengan baik. Banyak cara yang

dilakukan oleh guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam lompat jauh, namun latihan teknik dasar yang diberikan kurang efektif dan membosankan bagi siswa. Oleh sebab itu guru dituntut lebih kreatif dalam menjadikan materi pelajaran. Banyak cara yang harusnya bisa dilakukan oleh guru salah satu cara yang dilakukan adalah menggunakan metode demonstrasi, penggunaan metode demonstrasi dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh.

Adapun KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang harus di capai oleh siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Di sini peneliti mengetahui berapa nilai yang harus diperoleh oleh peserta didik untuk mendapatkan ketuntasan, menurut guru olahraga yang ada di SMP N 42 PEKANBARU adalah siswa harus mencapai nilai 75 (tujuh puluh lima), nilai ini berguna untuk mengantisipasi supaya nilai para peserta didik tidak terlalu rendah ketika mendapatkan persaingan di sekolah-sekolah lain. Untuk mendapatkan nilai yang sudah ditentukan tersebut siswa dituntut agar bisa melakukan gerakan serta teknik dasar yang benar, terutama dalam pembelajaran lompat yang akan peneliti lakukan, dalam melakukan lompat jauh siswa harus mencapai batas kejauhan yang telah ditentukan oleh guru olahraga.

Tetapi pada kenyataannya kejadian yang dilihat oleh peneliti pada saat proses pembelajaran di lapangan tidak seperti apa yang diharapkan. Di dalam melakukan pembelajaran lompat jauh peneliti melihat bahwa para peserta didik masih banyak yang belum memiliki keterampilan teknik dasar dalam lompat

jauh, sehingga lompat yang dihasilkan pada saat mendarat tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh seorang guru.

Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh pada peserta didik dengan menggunakan metode demonstrasi, karena dengan metode demonstrasi akan mampu membuat siswa senang mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya, tujuan dalam metode demonstrasi ini adalah supaya siswa mampu menguasai teknik dasar lompat jauh dengan benar.

Dalam observasi yang telah penulis lakukan, dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum bisa melakukan pembelajaran lompat jauh secara maksimal. Adapun masalah yang penulis ketahui yaitu, kurangnya memahami teknik dasar awalan dengan baik, siswa tidak mengijak papan tolakan pada saat melompat, siswa tidak menggunakan kaki yang lebih dominan pada saat melakukan tolakan, pada saat mendarat posisi tubuh tidak sempurna, siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh, karena perasaan yang kurang mendukung, saat melompat dan mendarat.

Dari latar belakang masalah dan uraian di atas, penulis ingin mengadakan penelitian tentang pembelajaran lompat jauh yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Lompat Jauh Dengan Metode Demonstrasi Siswa/i Kelas VII¹ SMP NEGERI 42 Pekanbaru”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti adalah :

1. Kurang memahami teknik dasar awalan dengan baik.

2. Siswa tidak memijak papan tolakan pada saat melompat.
3. Siswa tidak menggunakan kaki yang lebih dominan pada saat melakukan tolakan.
4. Pada saat mendarat posisi tubuh tidak sempurna.
5. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan teknik dasar lompat jauh.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dalam penelitian ini serta keterbatasan waktu, kemampuan, dan tenaga maka tidak semua permasalahan dapat dibahas. Dasar masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada Upaya Meningkatkan Kemampuan hasil Lompat Jauh dengan metode demonstrasi Siswa Kelas VII¹ SMP N 42 Tahun Pelajaran 2018-2019 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka terlebih dahulu peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu bagaimana Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil lompat jauh Dengan Metode Demonstrasi pada siswa/i kelas VII¹ SMP NEGERI 42 Pekan Baru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui metode demonstrasi siswa kelas VII¹ SMP NEGERI 42 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah di rumuskan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasilnya bermanfaat yaitu:

1. bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh.
2. bagi guru memberikan pengetahuan tentang metode demontrasi pada pembelajaran.
3. Sebagai bahan acuan bagi guru-guru pengajar pendidikan jasmani kesehatan Rekreasi di SMP N 42 Pekanbaru.
4. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sajana (s,pd) pada Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan Rekreasi.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan FKIP, dan perpustakaan pusat UIR.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan manusia sejak zaman purba samapi dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang atletik seperti berjalan, melompat dan melempar adalah yang dilakukan manusia didalam kehidupan sehari-hari, nomor lompat adalah bagian terdapat dalam cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan, baik didalam penyelenggaraan pesta-pesta olahraga yang bersifat nasional maupun internasional, Menurut Jess Jarver dalam pelajaran lompat jauh setiap pelatih atau guru olahrag harus mengetahui bagaimana tata cara urutan pelajaran lompat jauh.

Lompat jauh adalah nomor atletik yang menuntut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin degan satu kali tolakan. Menurut Sidik.(2010:65) lompat jauh merupakan lompatan yang terdiri dari fase awalan pelompat melakukan akselerasi degan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol, pada fase tolakan dihasilkan kecepatan vertikal dan menimalkan hilangnya kecepatan horisontal, sedangkan fase mendarat, pelompat memaksimalkan hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendarat. Dijelaskan pula Majum(2017:576) lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menuntut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin degan satu kali tolakan.

Lompat jauh termasuk salah satu nomor lompatan dalam olahraga atletik. Menurut Widiastuti (2018:58) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Menurut Winendra (2008 : 49) pengertian lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang andal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh. Sebab, penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek, dan hentakan kaki. Dijelaskan pula Wiarto (2013 : 32) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Menurut Guntur, (2009 : 26) yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Menurut Jarver (2014 : 25) gerakan dalam lompat jauh ini tidak dilakukan secara kontinu (berkesinambungan) tetapi dibagi dalam empat tahap secara terpisah, yaitu tahap lari, tahap take off, tahap melayang di udara dan tahap mendarat (landing). Dijelaskan pula Rizal,(2014:560) lompat jauh merupakan melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk

mencapai suatu kejauhan yang dapat di jangkau, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncat sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Menurut Koko,(2016:197) lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan degan cepat dan degan berjalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapi jarak sejauh-jauhnya. Gerakan lompat jauh dapat dibagi yaitu: Awalan,Tumpuan, Melayang serta Mendarat.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Mereka yang berbakat kecepatan biasanya mencapi kecepatan maksimal lebih cepat dan demikian memerlukan jarak awalan yang lebih pendek dari pada mereka yang tidak berbakat kecepatan. Jarak awalan untuk lompat jauh adalah 30-45 meter. Tidak seluruh jarak di pergunakan momentum tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah di capai, sambil memasukan perhatian kepada tolakan kaki di balok tolakan. Tolakan kaki harus keras agar tercapai jauhnya lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju seminimal mungkin.

B. Teknik-Teknik Dasar Lompat Jauh

1. Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan dalam lompatan jauh tergantung pada tiap-tiap pelompat (30-45 meter).

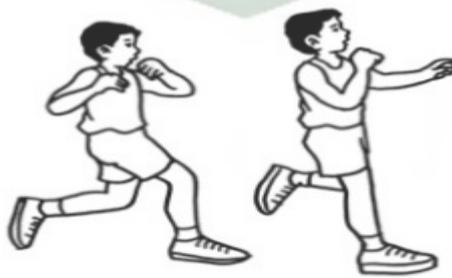


Gambar 1. Awalan dalam persiapan lompat jauh

Javer (2014 : 25)

2. Tahap Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit kedepan titik tumpuan



Gambar 2. Tumpuan atau Tolakan

Javer (2014 : 27)

3. Tahap Melayang di Udara

Sikap melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpuan seluruh-lurusnya dan secepat-cepatnya.



Gambar 3. Gerakan Saat Melayang

Javer (2014 : 28)

4. Tahap Mendarat

Untuk menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas dan lentur. Maka sedikit lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat.



Gambar 4. Mendarat

Javer (2014 : 31)

Menurut Winendra (2008 : 51) dalam lompat jauh ada tiga gaya yang boleh dilakukan oleh seorang atlit untuk dapat mencapai lompatan yang maksimal yaitu,

1. Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Gaya Ortodoks*)

Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dengan sikap berjongkok, dan mendarat dilandasan berpasir.



Gambar 5. Winendra (2008 : 53)

2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Gaya Schepper*)

Gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut demikian gerakan dan posisi badan pelompat diudara menyerupai oarang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. Gerakan-gerakan yang harus dikuasai pelompat gaya menggantung adalah awalan, tumpuan/tolakan, sikap melayang, dan mendarat. Pada saat di udara badan di lentingkan ke belakang, lalu segera di bungkukkan ke depan, sehingga badan dan lutut hampir rapat. Gerakan ini dibantu pula oleh juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat, lutut

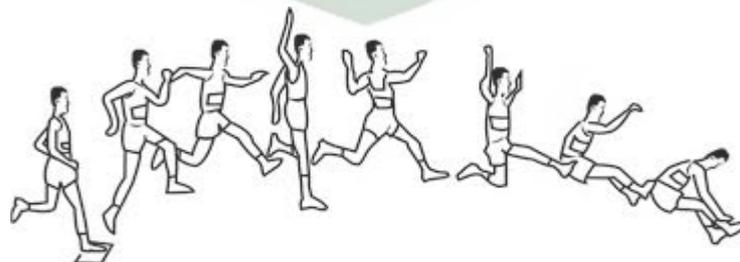
ditekuk sehingga memungkinkan diperoleh suatu momentum yang akan membuat badan terangkat ke depan atas. Tumit terlebih dahulu mendarat menyentuh bak pasir.



Gambar 6. Winendra (2008 : 53)

3. Lompat Jauh Gya Berjalan di Udara (*Walking In The Air*)

Gaya berjalan diudara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Menga disebut gaya berjalan di udara ? sebab, gerak dan sikap badan pelompat ketika melayang di udara menyerupai orang yang sedang berjalan. Gerakan-gerakan yang harus dikuasi atlet dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah awalan lari, menumpu pada papan tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Ketika melayang, gerakan kedua kaki seperti mengayun di udara. Pelompat hendaknya berusaha agar mampu melayang dengan berjalan di udara selama mungkin untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.



Gambar 7. Winendra (2008 : 53)

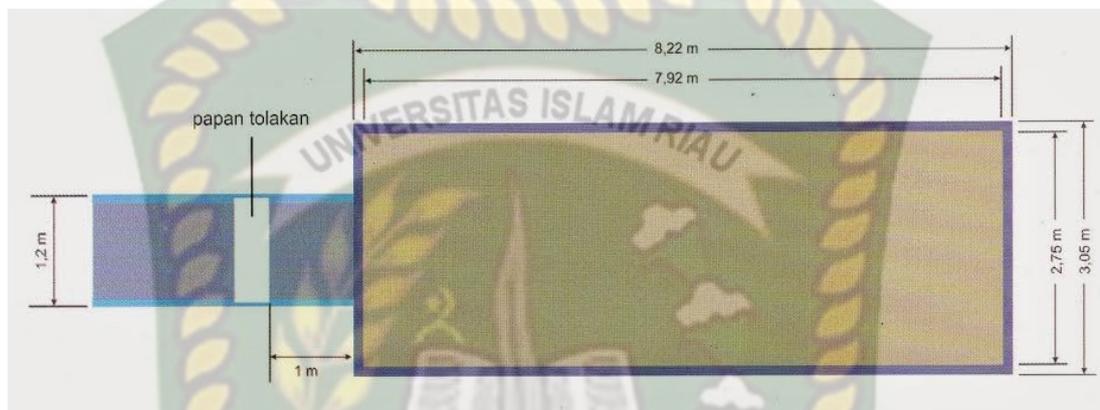
C. Kesalahan-Kesalahan Yang Sering Terjadi Dalam Lompat Jauh

Menurut Javer (2014 : 27-32) kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

1. Kesalahan Dalam Tahap Awalan
 1. Hindarkan ketegangan yang berlebihan, dengan menekankan akumulasi kecepatan secara bertahap.
 2. Hindarkan penurunan kecepatan pada saat menginjak papan tolakan.
 3. Hindarkan langkah berlebihan, dengan menekankan pada kecepatan kaki sejauh kurang lebih 10 meter terakhir.
 4. Hindarkan memotong langkah dengan memanjangkan jarak lari.
 5. Hindarkan tercapainya kecepatan maksimal yang terlalu dini, dengan mengurangi jarak lari.
2. Kesalahan Dalam Tahap Tolakan
 - a. Supaya lompat cukup jauh, usahakan untuk menekan kan gerak pada lutut yang memimpin dan sesuaikan pajangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat.
 - b. Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah tolakan.
 - c. Keterbatasan gerak kaki yang melakukan tolakan dapat dihindarkan dengan cara memperpanjang langkah sewaktu melakukan tolakan.
3. Kesalahan Dalam Tahap Melayang Di Udara
 - a. Usahakan untuk menghindari tertariknya batang tubuh kearah tungkai dengan menjaga ketegakan dan tubuh sewaktu melayang.
 - b. Usahakan untuk tidak melakukan posisi jongkok ini terlalu awal, dengan cara membuka kedua belahan paha cukup lebar setelah melakukan tolakan.
 - c. Koreksi dulu gerakan rotasi kedepan sebelum melakukan pendaratan dan melakukan penundaan persiapan mendarat sampai saat terakhir.
4. Kesalahan Dalam Tahap Mendarat
 - a. Supaya lompat cukup jauh, usahakan untuk menekan kan gerak pada lutut yang memimpin dan sesuaikan pajangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat.
 - b. Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah tolakan.
 - c. Keterbatasan gerak kaki yang melakukan tolakan dapat dihindarkan dengan cara memperpanjang langkah sewaktu melakukan tolakan.

D. Sarana dan Prasarana

Didalam olahraga lompat jauh ada beberapa perlengkapan yang harus dipenuhi supaya dapat tercapai olahraga lompat jauh yang akan dilakukan dengan baik yaitu, bak pasir, meteran, papan tolakan, peluit, dan lintasan yang ditempuh.



Gambar 8. (Winendra. 2008 : 50)

Panjang lintasan : 40-45 m

Panjang bak pasir : 9 m

Lebra bak pasir : 2,75-3 m

Lebar papan tolakan : 10 cm

Panjang papan tolakan : 1,2 m

Jarank papan tolakan dari bak pasir 1 m

2. Hakikat Metode Pembelajaran Demonstrasi

A. Pengertian Metode Pembelajaran Demonstrasi

Menurut Trisna (2013 : 143), metode adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan. Hubungan antara suatu jenis metode, proses belajar-mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Oleh karean itu, kegiatan strategis dalam belajar-mengajar adalah pemilihan dan penetapan metode

pembelajaran sebelum proses di laksanakan. Untuk kepentingan penyusunan strategi proses belajar-mengajar perlu di pahami tentang segala hal yang bersangkutan dengan proses tersebut. Unsur-unsur metode yang berkenaan tentang strategi pembelajaran merupakan unsur penting yang terdiri dari pendekatan, latar belakang teoritis, prosedur, dan kelemahan suatu metode proses belajar mengajar. Maksudnya adalah untuk memberikan gambaran mendasar dari suatu metode untuk dipertimbangkan, dipilih dan ditetapkan.

Menurut Wina (2006 : 147), metode adalah cara yang di gunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah di susun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Ini berarti, metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, metode dalam rangkain sistem pembelajaran memegang peran yang sangat penting. Keberhasilan implementasi strategi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran, karena suatu strategi pembelajaran hanya mungkin dapat diimplementasikan melalui penggunaan metode pembelajaran.

Menurut Syaiful (2010 : 72) kegiatan belajar mengajar yang melahirkan interaksi unsur-unsur manusiawi adalah sebagai suatu proses dalam rangka mencapai tujuan pengajaran. Guru dengan sadar berusaha mengatur lingkungan belajar agar bergairah bagi anak didik. Dengan seperangkat teori dan pengalaman yang dimiliki, guru gunakan untuk bagaimana mempersiapkan program pengajaran dengan baik dan sistematis.

Salah satu usaha yang tidak pernah guru tinggalkan adalah bagaimana memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen yang ikut ambil

bagian bagi keberhasilan belajar mengajar. Kerangka berpikir yang dimiliki bukanlah suatu hal yang aneh, tapi nyata, dan memang betul-betul dipikirkan oleh seorang guru.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, menurut peneliti metode adalah pembelajaran adalah suatu cara atau tindakan yang diberikan kepada peserta didik untuk dapat meningkatkan hasil belajar yang mereka lakukan, dengan adanya metode pembelajaran yang diberikan diharapkan siswa dapat mencapai keberhasilan sesuai dengan apa yang telah diharapkan setiap guru maupun pemerintah.

Menurut Karsa, (2012:41) Metode demonstrasi ialah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya atau berkerjanya suatu proses dari satu alat atau instrumen tersebut kepada siswa. Dijelaskan pula Desyanto (2014:16) metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan.

Dijelaskan pula Halimatus (2015:226) Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan cara meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari.

Menurut Wina (2008 : 152-153) metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Sebagai metode penyajian, demonstrasi tidak terlepas dari

penjelasan secara lisan oleh guru. Walaupun dalam proses demonstrasi peran siswa hanya sekedar memperhatikan, akan tetapi demonstrasi dapat menyajikan bahan pelajaran lebih konkret

Menurut Naome (2017 : 98) demonstrasi diartikan sebagai metode mengajar yang menyajikan bahan pelajaran dengan mem pertunjukan secara langsung objek atau caranya melakukan sesuatu untuk mempertunjukan proses tertentu. untuk mendemonstrasikan intruksi pada siswa-siswa umum ada tiga tahap penggunaan metode demonstrasi, yaitu:

1. Menghasilkan potensi siwa
2. Menunjukan sesuatu pada siswa
3. Meminta siswa untuk merespon apa yang dilihat dengan lisan atau perbuatan.

Menurut Djamarah (2010 : 90-91), demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang di pelajari, baik sebenarnya maupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Dengan metode demonstrasi, proses penerima siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Juga siswa dapat mengamati den memperhatikann apa yang diperlihatkan selama pembelajaran berlangsung.

Adapun kelebihan dan kelemahan dari metode demonstrasi menurut Syaiful (2010 :54) adalah sebagai berikut:

- a. Kelebihan Metode Demonstrasi
 1. Dapat membantu pengajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret, sehingga menghindari verbalisme.

2. Siswa lebih mudah memahami apa yang di pelajari.
 3. Proses pembelajaran lebih menarik.
 4. Siswa diragukan untuk aktif mengamati, menneysuaikan antara teori dengan kenyataan, dan mencoba melakukan sendiri.
- b. Kekurangan Metode Demonstrasi
1. Metode ini memerlukan keterampilan guru secara khusus, karena tanpa ditunjang dengan hal itu, pelaksanaan demonstrasi akan tidak efektif.
 2. Fasilitas seperti peralatan, tempat, dan biaya yang memadai tidak selalu tersedia dengan baik.
 3. Demonstrasi memerlukan kesiapan dan prencanaan yang matang di samping memerlukan waktu yang cukup panjang, yang mungkin terpaksa mengambil waktu atau jam pelajaran yang lain.

3. Karangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas maka dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Berdasarkan pelaksanaan pembelajarn lompat jauh melalui metode demonstras menunjukkan bahwa sangat berpengaruh terhadap upaya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa kelas VII¹ SMP N 42 Pekanbaru sedangkan pengertian lompat jauh adalah merupakan suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mukin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Selain itu, Metode demonstrasi adalah metode yang memperagakan suatu gerakan dari lompat jauh serta memberikan contoh kepada siswa secara langsung, siswa juga bisa membandingkan antara teori dan kenyataan dan meyakini

kebenaran dari materi yang dipelajari dalam olahraga lompat jauh. Maka dengan adanya metode demonstrasi ini bisa mencapai tujuan yang diharapkan yaitu untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan daya tarik siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

4. pertanyaan penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar atletik khususnya lompat jauh untuk siswa kelas VII¹ SMP N 42 Pekanbaru.”

BAB III

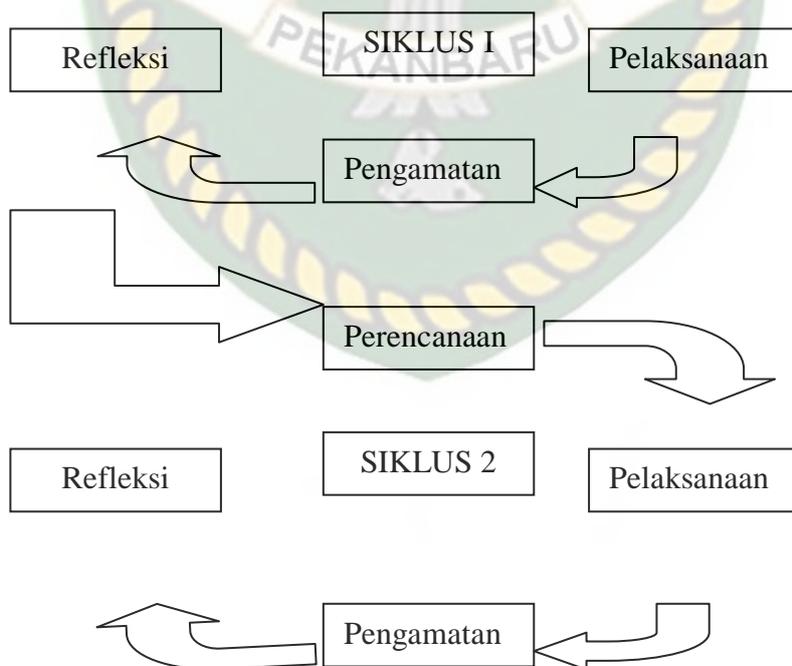
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh dengan modifikasi alat pembelajaran.

Menurut Arikunto (2006:97) menyatakan bahwa penelitian tindak kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. PTK berfokus pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas, dilakukan pada situasi alami.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindak kelas (PTK) menurut Arikunto (2006: 97) adalah sebagai berikut:



Siklus Penelitian Tindakan Kelas Arikunto (2006:97)

Langkah-Langkah Penelitian

SIKLUS I

1. Perencanaan

- 1) Menganalisis materi pembelajaran
- 2) Menentukan dan menyiapkan materi
- 3) Membuat rencana pembelajaran
- 4) Menyiapkan media pembelajaran
- 5) Membuat lembaran pengamatan dan penilaian

2. Pelaksanaan

- 1) Guru menjelaskan tentang materi yang akan dilakukan
- 2) Memperkenalkan metode dan alat yang akan dilakukan
- 3) Guru mengatur alat yang akan dipakai
- 4) Mengogarnisasikan latihan
- 5) Meminta anak untuk mempraktekan lompat biasa, lompat ban dan kotak
- 6) Membimbing pelaksanaan lompat pada alat yang sudah dimodifikasi

3. Observasi

Dilakukan dengan mengamati

- 1) Aktifitas lompat jauh pada lompat bebas, lompat ban, dan kotak
- 2) Informasi ini untuk memperoleh hasil dari data kemampuan anak terhadap lompat jauh menggunakan alat yang sudah dimodifikasi

4. Refleksi

Menganalisa hasil aktifitas belajar dalam mengikuti pelajaran dan kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk diperbaiki pada siklus berikutnya.

5. Penilaian

Tes psikomotor

SIKLUS II

1. Perencanaan

- 1) Apresiasi untuk perbaikan materi yang telah diajarkan pada siklus I
- 2) Memperbaiki kesalahan atau kekurangan pada siklus I
- 3) Menyusun scenario pelaksanaan tindakan
- 4) Membuat lembaran observasi guna mencatat hasil pelaksanaan

2. Pelaksanaan

Pada siklus II pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi, sebagai langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan petunjuk atau penjelasan dan memberi kesempatan siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- 2) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa
- 3) Melakukan observasi dan evaluasi melalui lembaran observasi yang sudah disediakan
- 4) Mencatat hasil pelaksanaan kegiatan yang dilakukan
- 5) Membuat kesimpulan
- 6) Menganalisa penyusunan alat pengajaran

3. Observasi

- 1) Setelah data tentang lompat jauh siswa diambil pada siklus II dan di analisa guna mengetahui kemungkinan masih ada kelemahan setelah dilakukan latihan.

4. Refleksi

Data yang diperoleh pada tahap observasi di analisis dan sehingga memperoleh hasil kemampuan lompat jauh selama dua siklus.

5. Penilaian

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generasilasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditempatkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2008:90). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/siswi Kelas VII² SMP N 42 Pekanbaru yang berjumlah 30 orang.

Tabel 1. Siswa SMP N 42 Kota Pekanbaru

No	Siswa	Putra	Putri	Jumlah
1	VII ¹	13 Orang	17 Orang	30 Orang

Tata usaha SMP N 42 Kota Pekanbaru 2018

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sugiyono (2008: 91) Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel (total sampling) Dengan demikian jumlah sampel ini adalah 30 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam penafsiran istilah, yang dipergunakan dalam penelitian ini agar lebih mudah untuk dimengerti maka penulis memberikan penjelasan tentang istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak dasar lompat jauh adalah suatu keahlian yang dimiliki seorang atlet lompat jauh, kemampuan gerak dasar dapat dimiliki oleh semua orang dengan melakukan latihan secara teratur, supaya dapat mencapai lompatan yang jauh dan mendarat dengan sikap sempurna.
2. demonstrasi diartikan sebagai pemberian contoh dari seseorang baik guru atau orang lain, kepada siswa. Secara umum, demonstrasi melibatkan suatu orang yang mendemonstrasikan kepada orang lain.

D. Pengembangan Iastrumen

Iastrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka selabus mata pelajaran penjas kesrek yang digunakan memuat standar kompetensi.kompetensi dasar, materi poko, indikator,penilaian,alokasi waktu dan sumber alat/bahan.

2. Rencana pelaksanaan pembelajaran.

Rencana pelaksanaan pembelajarn (RPP) di susun 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 degan menggunakan metode demonstrasi.

Adapun teknik tes tentang kemampuan lompat jauh yang dinilai dapat dilihat pada rubrik penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Rubrik Penelitian Untuk Kerja Lompat Jauh.

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak	
	1	2
1. Awalan <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan sikap anchang-ancang serta lari pada kemampuan masing-masing b. Tambah kecepatan lari desikit demisedikit sebelum bertumpu atau menolak dengan kaki yang dominan serta melakukan tolakan yang benar. 		
2. Sikap bertolak <ol style="list-style-type: none"> a. Badan sudah condong kedepan, serta paha kaki keposisi horizontal dan dipertahankan. b. Luruskan sendi mata kaki, serta lutut dan pinggang pada saat melakukan tolakan, sudut tolakan sekitar 45 derajat. 		
3. Posisi Melayang di Udara <ol style="list-style-type: none"> a. Harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan kearah lompatan. b. Badan kan terangkat melayang diudara bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan 		

atas, serta menggunakan gaya jongkok.		
4. Sikap Mendarat		
a. Saat mendarat posisi kepala ditundukkan serta lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir atau saat mendarat, dan keadaan kaki tidak boleh kaku dan tengag melaikan lemas dan lentur, dsn harusnya lutut siap menekuk.		
b. Pendaratan secara benar dan melewati garis lompatan yang telah ditentukan		
Jumlah		
Jumlah skor maksimal :		8

Rpp SMP N 42 Pekanbaru

Keterangan : 1= sangat baik

2= Baik

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapat kan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan:

1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang di teliti, lalu mencatat degan benar kejadian yang dilakukan peserta didik

2. Perustakaan

Peneliti mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang di teliti

3. Tes dan pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, menggunakan dua tes yaitu tes tertulis dan praktek yang dilakukan di lapangan.

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan dua tes yang dilakukan, yaitu adalah tes tertulis dan praktek, tes ini dilakukan supaya peneliti dapat mengetahui apakah peserta didik memiliki kemajuan ataupun perubahan dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan selama melakukan penelitian, serta peneliti mampu mengetahui sejauh manakah kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh yang benar.

F. Teknik Analisis Data

1. 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:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlahskoryangdiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100\%$$

2. Ketuntasan Belajar

Ketuntasan belajar lompat jauh individu tercapai apabila siswa mencapai hasil dari tes atau nilai 75, sedangkan ketuntasan klasikal tercapai apabila 77% dari seluruh siswa kelas VII¹ SMPN 42 Kota Pekanbaru mampu melakukan lompat jauh dengan benar dengan nilai minimum 75 maka kelas itu dikatakan tuntas.

Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

P = persentase keberhasilan

F = jumlah yang berhasil

N = jumlah siswa

(Sudijono,2011:43)

Sebagai tolak ukur keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan KKM yang telah digunakan di sekolah, adapun nilai KKM untuk bidang pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan yaitu 75. Jadi pendidik harus berusaha meningkatkan kemampuan dasar gerak lompat jauh dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran nilai siswa mencapai 75, artinya seorang anak telah dinyatakan melampaui ketuntasan belajar jika telah memperoleh nilai 75. Jika nilai diperoleh dibawah 75, maka dinyatakan belum tuntas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Dalam penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jadi data yang diperoleh berupa hasil observasi dan hasil penelitian belajar siswa atau kemampuan siswa.. hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan terhadap aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Sedangkan kemampuan siswa yang dinilai disini adalah kemampuan gerak dasar lompat jauh.

Dari uraian akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh telah atau belum dapat meningkatkan kemampuan gerak dasara lompat jauh melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VII¹ SMP N 42 PEKANBARU. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun bentuk pembahasan penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut.

1. Penerapan Siklus 1

1) Perencanaan Tindakan

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan disusun dan dipersiapkan guna mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan.

Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyiapkan beberapa contoh untuk melakukan tindakan supaya jelas dan dipahami.

3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) kegiatan awal atau pendahuluan, 2) kegiatan inti, dan 3) penutup. Kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa persepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui metode demonstrasi. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran dan pelaksanaan pendinginan.

Proses pembelajaran dalam penelitian ini diawali dengan guru memberikan apersepsi tentang gerak dasar lompat jauh. Setelah selesai, guru memperagakan atau memberi contoh kepada siswa bagaimana cara melakukan dari sikap awal sampai mendarat dengan benar. Hal ini dilakukan agar mempermudah dalam pembelajaran. Kemudian guru menerangkan terlebih dahulu bentuk dari gerakan awalan, tolakan, melayang, serta mendarat dengan benar. Agar siswa mengetahui bagaimana gerak dasar lompat jauh itu sendiri.

Pada tahap berikutnya adalah guru menerangkan serta memperagakan, dan memberi contoh tentang teknik dasar lompat jauh dari fase awal sampai akhir, atau pendaratan. Disini siswa memperhatikan dengan seksama apa yang dijelaskan guru, serta diperagakan oleh seorang guru, yaitu teknik dasar lompat jauh. Selanjutnya guru memberikan siswa waktu 5-10 menit untuk melakukan

percobaan secara bergantian dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh dari sikap awalan sampai sikap pendaratan dibak pasir, serta memberikan kesempatan umpan balik pada setiap praktek dari gerak dasar lompat jauh itu sendiri.

Pada tahap berikutnya adalah guru menerangkan sambil memperagakan atau mencontohkan teknik dasar lompat jauh, disini siswa memperhatikan seksama apa yang dijelaskan serta memperagakan atau mencotohkan oleh guru yaitu tentang teknik dasar lompat jauh. Selanjutnya guru memberikan siswa waktu 5-10 menit untuk melakukan percobaan secara bergantian dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh dari sikap awal sampai sikap pendaratan dibak pasir, serta memberikan kesempatan umpan balik pada setiap praktek yang dilakukan, dan diakhiri dengan melakukan pendinginan setelah praktek olahraga.

3) Observasi Dan Evaluasi

a. Observasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas guru dan aktifitas siswa melalui metode demonstrasi. Hasil pengamatan terhadap katifitas-aktifitas, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa cukup baik namun belum mencapai ketuntasan klasikal pada hasil siklus I.

b. Evaluasi

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya dengan menggunakan metode demonstrasi bahwa terjadi rata-rata nilai kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas VII¹ SMP N 42 PEKANBARU dalam

melakukan teknik dasar lompat jauh belum mencapai keberhasilan yang diinginkan atau belum mencapai nilai ketuntasan klasikal.

c. Analisis Data

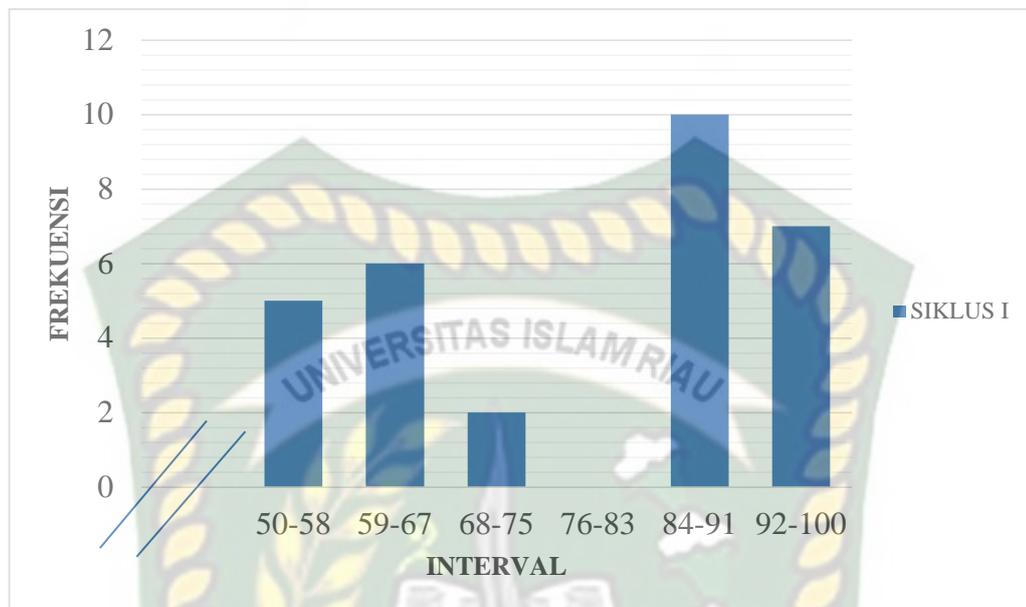
Berdasarkan hasil hasil pengamatan dan penelitian tentang penguasaan gerak dasar lompat jauh dalam proses pembelajaran, peneliti mendapatkan hasil yang cukup mengembirakan walaupun masih terdapat kelemahan serta kekurangan dalam penerapan proses pembelajaran. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa jumlah siswa yang lulus (nilainya diatas KKM =75) berjumlah 19 siswa atau 63 % dari 30 siswa. Jumlah siswa yang remedial berjumlah 11 orang siswa atau 37% dari 30 siswa. Rata-rata nilai secara keseluruhan adalah 78.

Peneliti juga menggambar dalam bentuk table distribusi frekuensi hasil penelitian siklus I . untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini :

Table 4.1 distribusi Frekuensi kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh VII¹ SMP NEGERI 42 Pekanbaru pada siklus I

No	Interval	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	50-58	5	17%
2	59-67	6	20 %
3	68-75	2	7%
4	76-83	-	-
5	84-91	10	33%
6	92-100	7	23 %
	jumlah	30	100%

Data tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 4.2 Histogram distribusi frekuensi kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Siswa kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru

Diketahui bahwa indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus I adalah 63%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai yaitu kurang dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 75. Sehingga penelitian tindakan kelas ini perlu dilanjutkan pada siklus II

4). Refleksi siklus I

Tahap akhir dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui hasil pembelajaran melalui metode demonstrasi. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut :

1. Guru telah mempratekkan gerak dasar lompat jauh dengan sebaik-baiknya dan benar-benar membimbing siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh.

2. Siswa selama proses pembelajaran, masi ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru ketika sedang memberikan pembelajaran gerak dasar lompat jauh.
3. Rata-rata kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siklus I adalah 78% atau dalam katagori cukup kompeten. Sehingga indikator kinerja belum tercapai yaitu kurang dari 63% atau hanya 19 siswa memperoleh nilai minimal 75, dan 37% yang dibawah KKM berjumlah 21 orang dari 30 siswa.

2. Penerapan Siklus II

1) Perencanaan Tindakan

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan disusun dan dipersiapkan guna mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan.

Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

1. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
2. Menyiapkan beberapa contoh untuk melakukan tindakan supaya jelas dan dipahami.
3. Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
4. Menyusun sekenario peleksanaan tindakan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) kegiatan awal atau pendahuluan, 2) kegiatan inti, dan 3)

penutup. Kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa opersepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui metode demonstrasi. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran dan pelaksanaan pendinginan.

Peroses pembelajaran dalam penelitian ini diawali dengan guru memberikan apersepsi tentanggerak dasar lompat jauh. Setelah selesai, guru meperagakan atau memberi contoh kepada siswa pagaimana cara melakukan dari sikap awal sampai mendarat dengan benar. Hal ini dilakukan agar mempermudah dalam pembelajaran. Kemudian guru menerangkan terlebih dahulu betuk dari gerakan awalan, tolakan, melayang, serta mendarat dengan benar. Agar siswa mengetahui bagaimana gerak dasar lompat jauh itu sendiri.

Pada tahap berikutnya adalah guru menerangkan sambil memperagakan atau mencontohkan teknik dasar lompat jauh, disini siswa memperhatikan seksama apa yang dijelaskan serta memperagakan atau mencotohkan oleh guru yaitu tentang teknik dasar lompat jauh. Selanjutnya guru memberikan siswa waktu 5-10 menit untuk melakukan percobaan secara bergantian dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh dari sikap awal sampai sikap pendaratan dibak pasir, serta memberikan kesempatan umpan balik pada setiap praktek yang dilakukan, dan diakhiri dengan melakukan pendinginan setelah praktek olahraga.

3. Observasi Dan Evaluasi

a. Observasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas guru dan aktifitas siswa melalui metode demonstrasi. Hasil pengamatan terhadap katifitas-aktifitas, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa cukup baik namun belum mencapai ketuntasan klasikal pada hasil siklus I.

b. Analisis Data

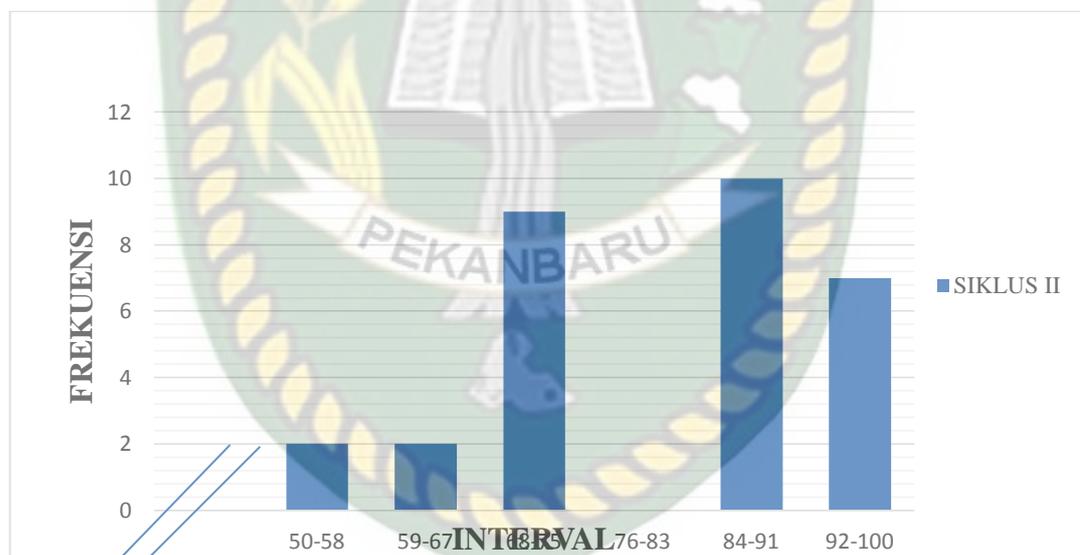
Berdasarkan hasil hasil pengamatan dan penelitian tentang penguasaan gerak dasar lompat jauh dalam proses pembelajaran, peneliti mendapatkan hasil yang cukup mengembirakan walaupun ketuntasan atau jumlah siswa yang lulus belum mencapai 100%. Dari 11 siswa yang mengikuti remedial 7 siswa telah lulus yang artinya mendapat nilai lebih dari 75, sedangkan 4 siswa masih belum mampu memenuhi kriteria ketuntasan belajar.

Guna melihat perolehan nilai secara keseluruhan setelah dilaksanakan siklus II, peneliti menggabungkan nilai siswa pada siklus I dengan perbaikan pada siswa yang remedial pada siklus II. Hasilnya didapatkan rata-rata siswa secara keseluruhan adalah 81% dari sudah diatas KKM yang ditetapkan. Jumlah siswa yang tuntas atau lulus adalah 26 atau 87% dari 30 orang siswa sedang siswa yang masih belum mencapaipai kriteria ketuntasan belajar berjumlah 4 orang dengan persentase 13%. Peneliti juga menggambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi hasil penelitian pada siklus II. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Table 4. 3 distribusi Frekuensi kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh siswa kelas VII¹ SMP negeri 42 Pekanbaru pada siklus II

No	Interval	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	50-58	2	7%
2	59-67	2	7 %
3	68-75	9	30%
4	76-83	-	-
5	84-91	10	33%
6	92-100	7	23%
	jumlah	30	100%

Data tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini :



Grafik 4.4 Histogram distribusi frekuensi kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Siswa kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru

Diketahui bahwa indikator keberhasilan yang tercapai pada siklus II adalah 87%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan sudah tercapai yaitu lebih dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 75. Sehingga penelitian tindakan kelas ini sudah dapat dikatakan berhasil.

4). Refleksi siklus II

Tahap akhir dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui hasil pembelajaran melalui metode demonstrasi. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut :

1. Guru telah mempratekkan gerak dasar lompat jauh dengan sebaik-baiknya dan benar-benar membimbing siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh.
2. Siswa selama proses pembelajaran, masi ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru ketika sedang memberikan pembelajaran gerak dasar lompat jauh.
3. Rata-rata kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siklus II adalah atau 30 orang siswa dalam katagori kompeten. Sehingga indikator kinerja sudah tercapai yaitu lebih dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 75.

B. Analisis Data

Setelah perubahan belajar pada data awal siklus I dan siklus II menandakan adanya peningkatan hasil belajar, artinya perencanaan pembelajaran serta metode pembelajaran yang dibuat harus sesuai dengan bentuk permasalahan yang ada di sekolah tersebut untuk mengatasi dan memperbaiki masalah yang terjadi dalam proses pembelajaran.

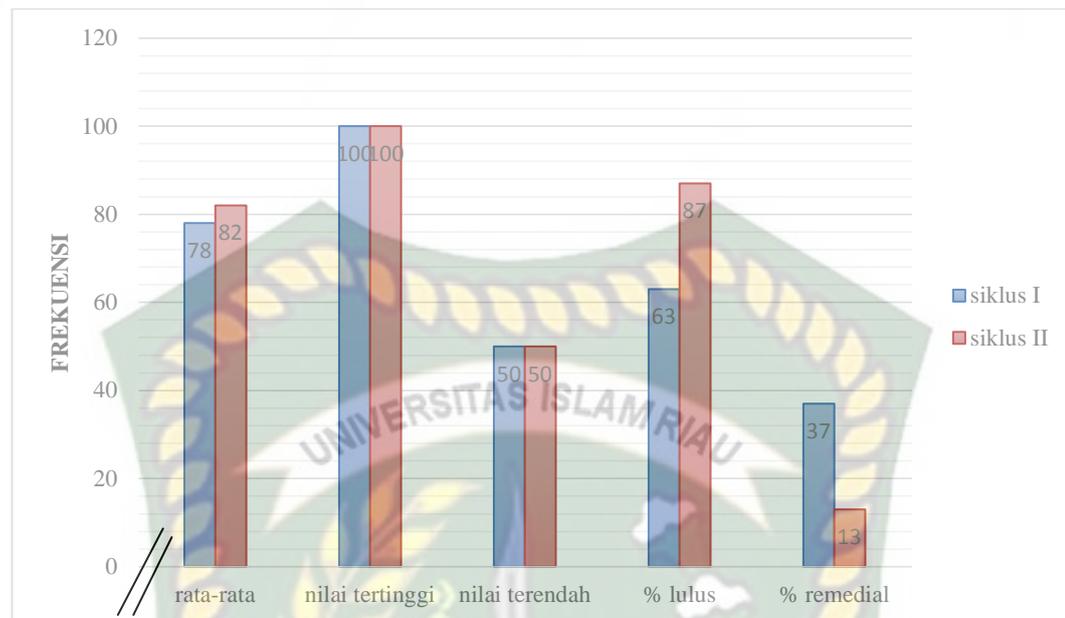
Pada siklus I nilai rata-rata siswa yang berhasil 63% dari keseluruhan siswa sedang pada siklus II terdapat rata-rata 87 % artinya, selisih poin menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan

kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 42 Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.5 Data hasil peningkatan dari siklus I dan Siklus II

No	Item	Siklus I	Siklus II
1	Rata-rata	78%	82%
2	Nilai tertinggi	100%	100%
3	Nilai terendah	50%	50%
4	lulus	63%	87%
5	Tidak lulus	37%	13%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa siklus I dan siklus II menunjukkan peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh yang signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru. Perbandingan antara hasil belajar pada siklus I dan Siklus II juga ditampilkan dalam diagram berikut ini :



Grafik 4.6 Histogram Distribusi Frekuensi Perbandingan Rata-rata kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru Pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan histogram di atas, menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pada Siklus I dan Siklus II. Dimana telah terjadi pada semua aspek penilaian. Peningkatan nilai rata-rata siswa dari siklus I ke siklus II sebesar 24 poin. Dari hasil grafik di atas dapat dikatakan telah terjadi peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru.

C. Pembahasan

Berdasarkan dari analisis data yang dikemukakan di atas dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode demonstrasi pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh merupakan salah satu metode yang baik bagi guru penjasokes, apalagi dilakukan dengan pemrograman yang sangat baik dan terencana. Pelaksanaan dalam penelitian ini memberikan efek yang sangat positif bagi peneliti dimana

dari siklus I dan siklus II terjadi peningkatan yang baik dari nilai rata-rata siswa sampai dengan persentase sampai dengan ketuntasan kelas siswa.

Pada siklus I nilai rata-rata 78 dan untuk siklus II rata-rata siswa sudah sampai ketahap 82. Sedangkan untuk nilai ketuntasan kelasnya, pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas 75 presentase ketuntasan kelasnya mencapai 63%. Terdapat beberapa kendala yang ditemui dapat menjadi factor yang menghambat tercapainya ketuntasan belajar. Kendala tersebut seperti : belum seluruh siswa serius dalam proses pembelajaran, ada beberapa siswa yang tidak focus melihat penjelasan guru, beberapa siswa masih terlihat canggung dalam melakukan gerak dasar lompat jauh

Hasil tersebut masih dirasa kurang karena jumlah siswa yang belum tuntas masih cukup besar. Setelah dilakukan evaluasi dan juga perencanaan balajar yang lebih intensif maka hasil penerapan metode demonstrasi yang lebih baik dan dapat menuntaskan permasalahan tersebut. Untuk siklus II terjadi kembali peningkatan persentase siswa yang sudah mencapai 87% maka dikatakan penggunaan metode demonstrasi merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh.

Adapun selisih antara siklus I dan siklus II yaitu, pada siklus I nilai rata-rata mencapai 78% dan siklus II mencapai 82% selisih dari nilai rata-rata antara siklus I dan siklus II adalah 4%. Adapun nilai yang lulus pada siklus I iyalah hanya 63% dan terjadi peningkatan pada siklus II yaitu mencapai 87%, dan selisih antara nilai yang lulus dari siklus I dan siklus II adalah 24%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada bab diatas maka dapat disimpulkan : penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kerampilan gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 42 Pekanbaru

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan penulis mengajukan beberapa saran, yaitu :

1. Agar penerapan metode demonstrasi dapat memberikan hasil yang optimal, maka sebaiknya guru lebih sering menerapkannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani
2. Penggunaan metode demonstrasi akan lebih efektif apabila dilakukan dengan penerapan yang melauai perencanaan yang baik dan terorganisir.
3. Perlunya metode pembelajaran yang bervariasi demi pencapaian hasil belajar yang optimal
4. Perlunya setiap guru bidang studi khususnya guru pendidikan jasmani lebih inovatif untuk membuat dan menerapkan metode-metode yang sesuai dengan permasalahan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara
- Depdiknas. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No.03 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Depdiknas
- Dupri, Karsa. 2012. upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 3 Senempak. *jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Vol 1 No 1* , 41.
- Djamarah, Bahari, Syaiful, Zain, Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Guntur. 2009. *Atletik Dan Peraturannya*. Jakarta : IPA Abong
- Jass, Javer. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pioner bandung : Pionir Jaya
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung : Alfabeta
- Maijum.2017.Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi.*Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, dan Homairo Vol 3 No.3*
- Naome. 2017. Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Pada Mata Pelajaran Penjaskesrek Melalui Metode Demonstrasi Di Kelas VI SD Negeri No.020 Bonandolok Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal . *Jurnal Guru Kita Vol 2 No 1* , 98.
- Prasetio, Koko. 2016. Penerapan Pendidikan bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kela V Sekolah Dasar. *Jurnal Scholaria Vol 6No 3* , 197.
- sa'diyah, Halimatus. 2005. Model Pembelajaran concept Attainment Disertai Metode Demonstrasi Pada Pembelajaran Ipa-fisika di smp. *Jurnal Pembelajaran Fisika Vol 4 no 3* , 226.
- Senjaya, Wina. 2008. *Setrategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : prenanda media
- Sidik, zafar. 2010. Mengajar dan Melatih atletik. Bandung : PT Remaja
- Suroto. 2014. Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa Kelas IV SDN bibis 113 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Vol 02 No 02* , 560.
- Sudijono, Anas, 2011. Pengantar statistik pendidikan, jakarta : PT Rajagrafinindo Persada
- Sugiyono .2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : CV. Alfabeta Rosdakarya

widiastuti. 2018. meningkatkan Keterampilan Lompat jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 58.

Winendra, Adi, DKK. 2008. *Seni Olahraga Atletik*. Yogyakarta : PT Pustaka Insan Madani



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM

Nomor : 130/A-UIR/661-PENJASKESREK/2019

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Rahmat Hidayat Putra
NPM	156611107
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

"Upaya meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh dengan metode demonstrasi pada siswa/ siswi kelas VII 1 SMP Negeri 42 Pekanbaru".

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarism 17% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.



Pekanbaru, 19 juni 2019

Drs. Daharis, M.Pd
NIDN 0020056109