

**PENERAPAN METODE BERMAIN TERHADAP TEKNIK DASAR LOMPAT  
JAUH PADA SISWA KELAS XI IPS 3 SMAN 1 RENGAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (SI)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**HARYA FAJAR**  
**NPM. 156610761**

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

**PENERAPAN METODE BERMAIN TERHADAP TEKNIK DASAR LOMPAT  
JAUH PADA SISWA KELAS XI IPS 3 SMAN 1 RENGAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (SI)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**HARYA FAJAR**  
**NPM. 156610761**

**PEMBIMBING**

**LENI APRIANI, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

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

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL**

**PENERAPAN METODE BERMAIN TERHADAP TEKNIK DASAR LOMPAT  
JAUH PADA SISWA KELAS XI IPS 3 SMAN 1 RENGAT**

Dipersiapkan Oleh:

Nama : Harya Fajar  
NPM : 156610761  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (SI)

Dosen Pembimbing

**LENI APRIANI, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

Mengetahui,

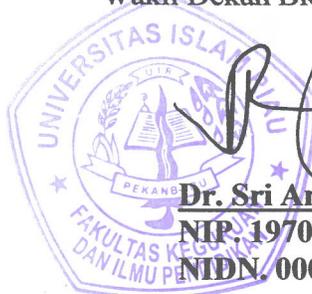
Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

**Drs. Daharjs, M.Pd**  
**NIP. 19611231160210022**  
**NIDN. 020046109**

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.Pd**  
**NIP. 197010071998032002**  
**NIDN. 000710705**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Harya Fajar  
NPM : 156610761  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar  
Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1  
Rengat

Disetujui Oleh  
Pembimbing Utama



**LENI APRIANI, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

Mengetahui,  
Ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**Drs. Daharis, M.Pd**  
**NIP. 19611231160210022**  
**NIDN. 020046109**

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini:

Nama : Harya Fajar

NPM : 156610761

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Teah selesai menyusun Skripsi dengan judul: Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat Demikianlah surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama



**LENI APRIANI, M.Pd**  
**NIDN. 1005048901**

## ABSTRAK

### **Harya Fajar (2019): Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat.**

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh melalui penerapan metode bermain pada siswa kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode bermain dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat. Pada hasil penelitian siklus I siswa kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat mencapai persentase sebesar 71,48% termasuk kategori baik. Dilanjutkan dengan siklus 2 siswa kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat mencapai persentase sebesar 81,83% termasuk kategori baik.

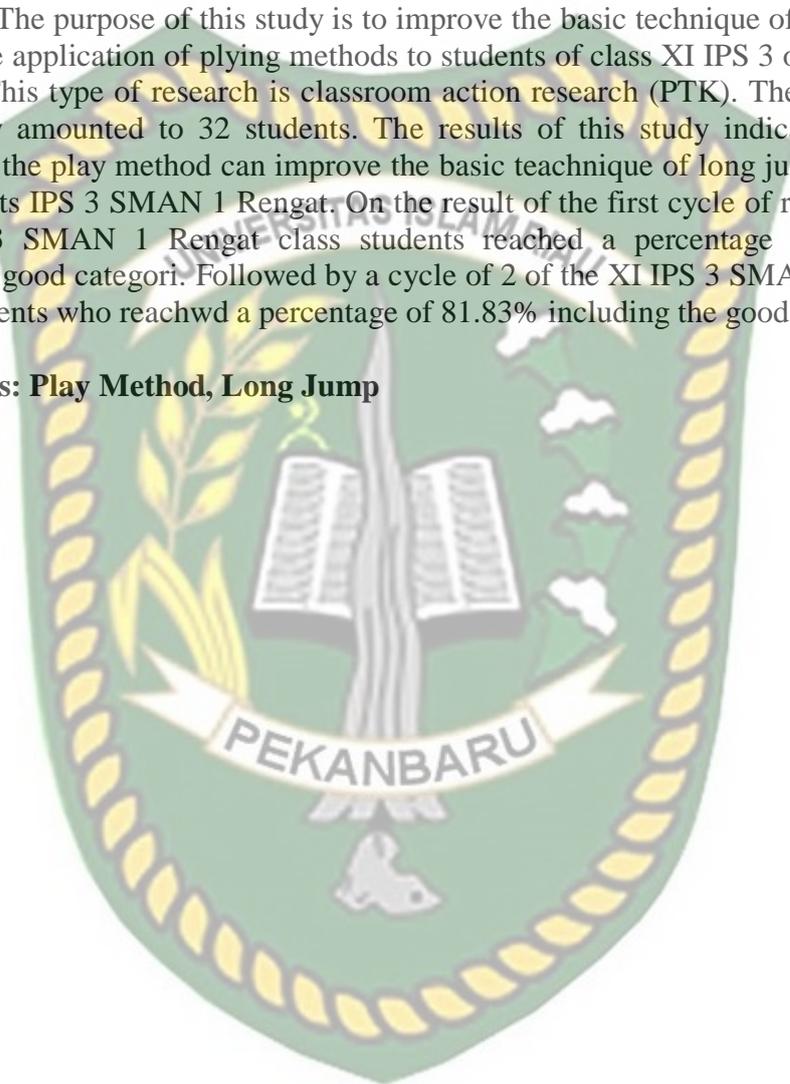
**Kata Kunci: Metode Bermain, Lompat Jauh**

## ABSTRACT

**Harya Fajar (2019): The application of playing methods to the basic technique of long jump in class XI IPS 3 SMAN 1 Rengat**

The purpose of this study is to improve the basic technique of long jump through the application of playing methods to students of class XI IPS 3 of SMAN 1 Rengat. This type of research is classroom action research (PTK). The sample in this study amounted to 32 students. The results of this study indicate that by applying the play method can improve the basic technique of long jump in class XI students IPS 3 SMAN 1 Rengat. On the result of the first cycle of research the XI IPS 3 SMAN 1 Rengat class students reached a percentage of 71,48% including good category. Followed by a cycle of 2 of the XI IPS 3 SMAN 1 Rengat class students who reached a percentage of 81.83% including the good category.

**Keywords: Play Method, Long Jump**



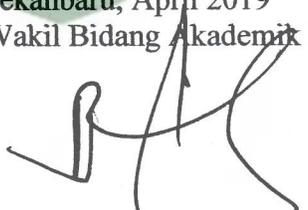
## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Harya Fajar  
NPM : 156610761  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (SI)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Utama : Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar  
Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	06 – 11 – 2018	ACC judul proposal	3/
2	12 – 11 – 2018	Spasi daftar isi, konsisten dalam penulisan, latar belakang masalah, identifikasi masalah, perhatikan kutipan, berikan ulasan pada teori.	3/
3	16 – 11 – 2018	Tambahkan jurnal, buku	3/
4	21 – 11 – 2018	Acc untuk diseminarkan	3/
5	30 – 01 – 2019	Ujian seminar proposal	3/
6	05 – 02 – 2019	Perbaikan proposal	3/
7	25 – 02 – 2019	Pengurusan surat riset	3/
8	04 – 04 – 2019	Menunjukkan Video	3/
9	05 – 04 – 2019	Abstrak, Data rekapitulasi, Lahiran	3/
10	08 – 04 – 2019	Acc untuk ujian skripsi	3/

Pekanbaru, April 2019  
Wakil Bidang Akademik FKIP UIR

  
**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 197010071998032002  
NIDN. 000710705

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Harya Fajar  
NPM : 156610761  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar  
Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya buat murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah diajukan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan skripsi yang merupakan duplikat yang merupakan duplikat skripsi orang lain maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang – undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, April 2019

Yang bersangkutan



2EAFF554106742



Harya Fajar

NPM. 156610761

## KATA PENGANTAR



Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu 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 penulisan dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

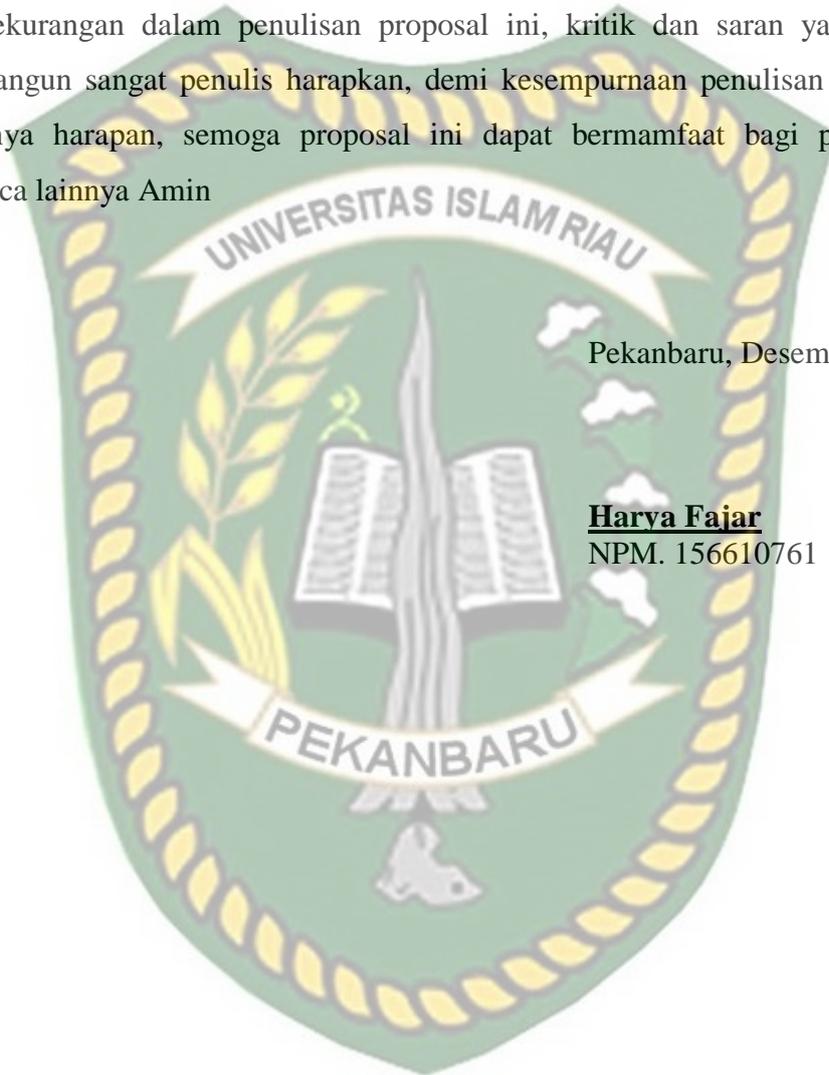
1. Ibu Leni Apriani M.Pd sebagai dosen pembimbing utama saya yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yaitu bapak Drs. Daharis, M.Pd yang telah memberikan arahan kepada penyusun dalam pengajuan judul usulan penelitian.
3. Ibu Merlina Sari S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd dan bapak Ricki Fernando, M.Pd selaku dosen penguji skripsi.
5. Bapak Drs. Alzaber, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
6. Seluruh pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendoakan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan ini penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan proposal ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga proposal ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya Amin

Pekanbaru, Desember 2018

**Harya Fajar**  
NPM. 156610761



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT KETERANGAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....	vi
LEMBAR PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	ivx
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat lompat Jauh .....	8
a. Pengertian Lompat Jauh .....	8

b. Unsur Gerakan Dalam Lompat Jauh .....	11
c. Sarana dan Prasarana.....	15
2. Hakikat Metode Pembelajaran .....	15
a. Pengertian Metode Pembelajaran .....	15
b. Pengertian Metode Bermain.....	17
c. Model Permainan Lompat Jauh .....	18
B. Kerangka Pemikiran.....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel .....	26
C. Definisi Operasional.....	27
D. Pengembangan Instrumen.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Penelitian.....	31
1. Hasil Penelitian .....	31
B. Analisis Data ... ..	34
C. Pembahasan.....	35
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan dan Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	26
Tabel 2. Rubrik Penilaian.....	28
Tabel 3. Interval Kategori .....	30
Tabel 4. Hasil Penelitian Siklus 1.....	31
Tabel 5. Hasil Penelitian Siklus 2 .....	32
Tabel 6. Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2.....	33



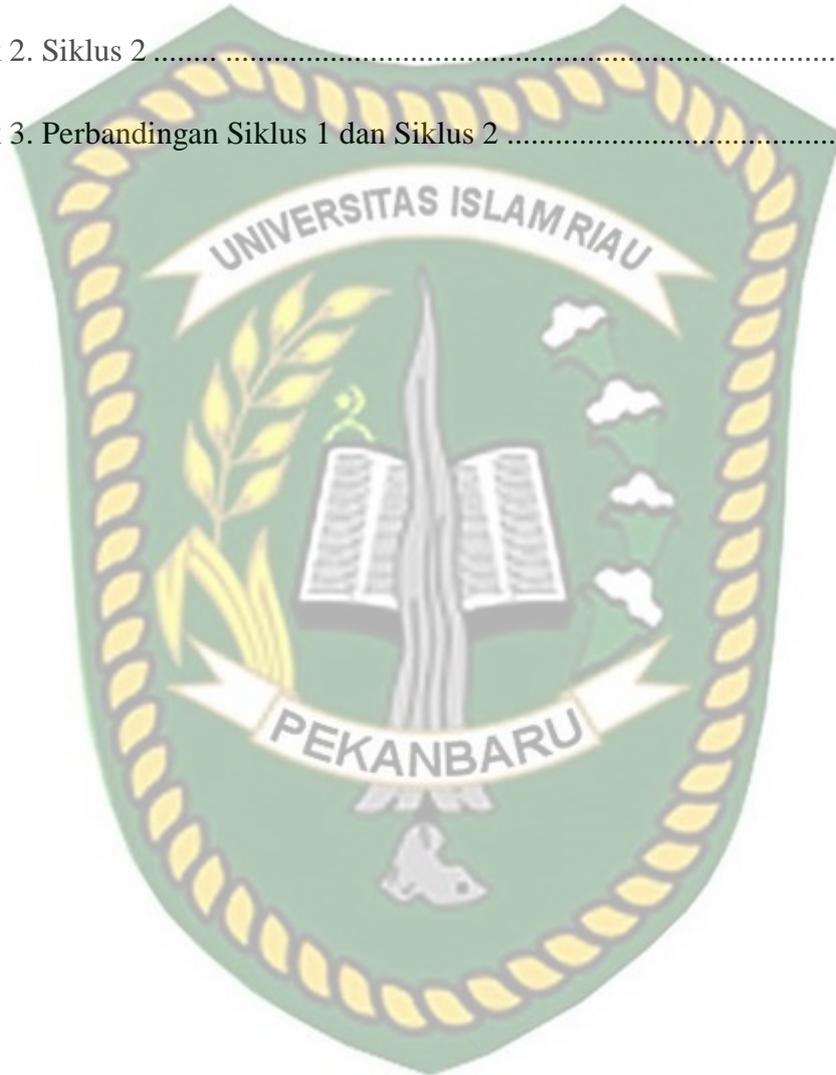
## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Awalan Lompat Jauh .....	12
Gambar 2. Tolakan Lompat Jauh .....	13
Gambar 3. Melayang Di udara .....	14
Gambar 4. Mendarat.....	14
Gambar 5. Lapangan Lompat Jauh .....	15
Gambar 6. Permainan Pertama.....	19
Gambar 7. Permainan kedua .....	19



## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 1. Siklus 1 .....	32
Grafik 2. Siklus 2 .....	33
Grafik 3. Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2 .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Catatan Lapangan Pada Siklus 1 .....	39
Lampiran 2. Hasil Penelitian Siklus 1 .....	40
Lampiran 3. Catatan Lapangan Siklus 2 .....	42
Lampiran 4. Hasil Penelitian Siklus 2 .....	43
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....	45



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah diketahui oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya 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. Tahapan 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.

Berdasarkan undang-undang di atas olahraga pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan jasmani juga dapat dilakukan oleh setiap orang maupun lembaga pendidikan untuk meningkatkan kesehatan, kemampuan berolahraga dan menumbuhkan sportifitas yang ada di dalam dirinya.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani dan olahraga dapat di upayakan 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.

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 dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Dalam pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang terdapat di dalamnya, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang sering di perlombakan, salah satunya adalah Lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara ( melayang di udara ) yang dilakukan dengan cepat dan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Caranya yaitu dengan berlari sekuat mungkin lalu 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 terjatuh dengan baik. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh guru harus dapat mengajarkan keterampilan teknik dan strategi permainan suatu olahraga dengan benar, supaya para peserta didik dapat melakukannya dengan baik.

Keterampilan merupakan suatu karakteristik umum dari seseorang yang berhubungan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diwujudkan melalui tindakan. Keterampilan dasar mengajar pada dasarnya adalah berupa bentuk-bentuk perilaku bersifat mendasar dan khususnya yang harus dimiliki oleh seorang guru sebagai modal awal untuk melakukan tugas-tugas pembelajarannya secara terencana dan profesional.

Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga dan oleh sebab itu harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan kondisi fisik. Hal ini berarti penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang dikeluarkan.

Sebagai guru olahraga kita harus memiliki keterampilan dalam setiap bidang olahraga, terutama pada teknik-teknik dasarnya, dengan memiliki keterampilan serta teknik dasar tersebut guru sangat diharapkan dapat memberikan contoh yang terbaik untuk para peserta didik dalam melakukan olahraga, terutama pada teknik dasar lompat jauh supaya peserta didik dapat melakukan teknik dasar diseriap cabang olahraga dengan baik, sehingga peserta didik mampu mencapai tujuan yang diinginkan dalam proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh.

Adapun KKM ( Kriteria Ketuntasan Minimum ) yang harus di capai oleh siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Di sini penelitian mengetahui

berapa nilai yang harus diperoleh oleh peserta didik untuk mendapatkan ketuntasan, menurut guru olahraga yang ada di SMA Nengri 1 Rengat adalah siswa harus mencapai nilai 72 ( tujuh puluh dua ), nilai ini berguna untuk mengantisipasi supaya nilai para peserta didik tidak terlalu rendah ketika mendapatkan persainagan di sekolah-sekolah lain. Untuk mendapatkan nilai yang sudah ditentukan tersebut siswa dituntut agar bisa melakuran gerakan serta teknik dasar yang benar, terutama dalam pembelajaran lompat jauh yang akan peneliti lakukan, dalam melakukan lompat jauh siswa harus mencapai batas kejauhan yang telah di tentukan oleh guru olahraga.

Tetapi pada kenyataanya 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 lompatan 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 bermain, karena dengan metode bermain akan mampu membuat siswa senang mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya, tujuan dalam metode bermain ini adalah supaya siswa mampu menguasai teknik dalam lompat jauh dengan benar. Metode bermain yang di gunakan adalah metode yang mengutamakan teknik belajar supaya dapat mencapai sasaran pelajaran yang diinginkan.

Metode adalah cara sistematis dan berfikir secara baik untuk mencapai tujuan, prinsip dan praktek-praktek pengajaran, metode juga dapat dikatakan sebagai suatu siasat atau usaha yang diberikan kepada para peserta didik untuk dapat mencapai pembelajaran yang diharapkan. Sedangkan bermain adalah sebuah fenomena yang berkembang secara menyeluruh di dalam masyarakat, setiap orang bermain setiap harinya, meskipun begitu bermain di dalam ruang lingkungan sekolah masih terasa terlarang.

Dalam penelitian ini metode bermain adalah suatu aktivitas yang diberikan kepada peserta didik, aktivitas tersebut adalah aktivitas yang membuat mereka senang dan tidak membosankan, meskipun begitu aktivitas atau metode ini memiliki hubungan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan lompat jauh. Untuk melakukan metode ini peneliti menggunakan bahan yang aman dan mudah diperoleh yaitu adalah kardus yang terbuat dari bahan yang tidak terlalu keras.

Dalam observasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum bisa melakukan pembelajaran lompat jauh secara maksimal. Adapun fenomena yang peneliti temukan yaitu : (1) siswa kurang maksimal dalam melakukan lompat jauh, hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh, (2) siswa kurang serius dan merasa malu dalam melakukan pembelajaran lompat jauh, sehingga masih banyak yang kurang tepat dalam melakukan tolakan, (3) siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh, karena prasarana yang kurang mendukung, (4) kurangnya fasilitas sehingga siswa kurang semangat untuk melakukan lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat”**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswa kurang maksimal dalam melakukan lompat jauh, hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh.
- 2) Siswa kurang serius dan merasa malu dalam melakukan pembelajaran lompat jauh, sehingga masih banyak yang kurang tepat dalam melakukan tolakan.
- 3) Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh, karena prasarana yang kurang mendukung.
- 4) kurangnya fasilitas sehingga siswa kurang semangat untuk melakukan lompat jauh.

### **C. Pembatasan Masalah**

Melihat permasalahan yang terjadi dalam masalah ini serta keterbatasan tenaga dan waktu yang tersedia, maka peneliti membatasi masalah yaitu : siswa kurang maksimal dalam melakukan lompat jauh, hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik dasar lompat jauh.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah yang di

teliti adalah bagaimanakan Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat ?

#### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh melalui penerapan metode bermain pada siswa kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat antara lain :

1. Bagi siswa, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh.
2. Bagi guru, dapat menciptakan beberapa model dalam pembelajaran lompat jauh
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa.
4. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.
5. Bagi fakultas, dapat dijadikan sebagai contoh penelitian oleh mahasiswa.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Lompat Jauh

###### a. Pengertian Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki keatas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat.

Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik,. Menurut Adi, dkk (2008: 49) pengertian lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntukan keterampilan lompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kaki tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat.

Berdasarkan teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dengan aturan lari dengan jarak pendek terlebih dahulu, dengan menggunakan fisik meliputi kecepatan, keseimbangan dan otot tungkai dengan menggunakan anggota tubuh yang mendarat di dalam bak lompat.

Menurut Munasifah (2008: 10) lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak loncatan diukur nilai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama kotak pasir sesudah melompat.

Berdasarkan teori di atas, maka dapat disimpulkan dalam tahapan melakukan lompat jauh menggunakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya, dalam pengukuran dinilai dari jauhnya lompatan dengan jejak pertamakali dalam bak pasir menggunakan tahapan berlari, melakukan tolakan, melayang di udara kemudian mendarat di bak pasir.

Menurut Kardiyono, dkk (2012: 44) lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ketitik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat kedepan dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Berdasarkan teori diatas maka dapat di disimpulkan bahwa aktifitas lompat jauh suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ketitik yang lain yang lebih jauh dan berlari dengna menginjakan satu kaki kepapan tolakan dengan kedua kaki mengarah kedepan dan mendarat kedepan denga kedua kaki dengan menjaga keseimbangan yang baik

Menurut Aminudin (2010: 16) lompat jauh adalah suatu aktifitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Menurut Edi (2010: 43) lompat jauh adalah gerakan meloncat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan

yang dapat dijangkau. Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi awalan, tolakan, melayang diudara, serta mendarat di bak pasir dengan kaki bersama-sama.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan aktifitas dalam lompat jauh merupakan pencapaian lompatan sejauh-jauhnya dari papan tolakan hingga mendarat di bak pasir dengan kaki secara bersamaan. Aktifitas ini merupakan salah satu cabang olahraga Atletik yang biasanya salah satu nomor lompat.

Menurut Syarifuddin, 1992: 90 (Popalri, 2018: 121) Didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan lompat jauh sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut Adisasmita, 1992: 112 (Ibnu Abbas, 2015: 24) lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Bardasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berlari berusaha ke depan dengan menginjak

papan tolakan dengan kaki tumpuan dan melayang di udara hingga mendarat di bak pasir sejauh-jauhnya.

Menurut sidik (2010: 65) “menjelaskan lompat jauh adalah rangkaian lompat jauh yang terbagi dalam beberapa fase: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat”. Dalam fase awalan pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat di control, pada fase tolakan dihasilkan kecepatan vertican dan meminimalkan hilangnya kecepatan horizontal, berikutnya pada fase melayang, pelompat melakukan persiapan untuk mendarat, selanjutnya pada fase mendarat, pelompat memaksimalkan hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

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

#### **b. Unsur Gerakan Dalam Lompat Jauh**

Munasifa (2018: 12) Menjelaskan dalam olahraga lompat jauh memiliki empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Uraian mengenai empat fase dalam lompat jauh sebagai berikut:

## 1. Awalan

Awalan mempunyai tujuan memperoleh kecepatan dan gaya dorong kedepan yang lebih besar sehingga hasil lompat jauh. Ketika akan melakukan awalan sebaiknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Jarak awalan antara 30 meter atau 40 meter tergantung pelompat.
- b. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tepat. Pada saat melakukan konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya.
- c. Langkah akhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna.



Gambar 1. Awalan (Sidik, 2010: 65)

## 2. Tolakan atau Tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal kegerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Pada saat menumpu, badan sudah agak condong kedepan.

- b. Tirirk berat badan terletak didapan kaki tumpu. Letak titik berat badan di tentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang kuat.
- c. Usahakan melompat kedepan tinggi atas.



Gambar 2. Tolakan (Sidik, 2010: 65)

### 3. Sikap badan diudara

Sikap badan diudara juga harus diperhatikan karena sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat memengaruhi kecepatan dan jarak ditempuh. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Sesaat setelah menumpuh, kaki tumpu segera diluruskan.
- b. Mengangkat pinggul kedepan atas.
- c. Usahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.
- d. Pada saat melayang diudara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.

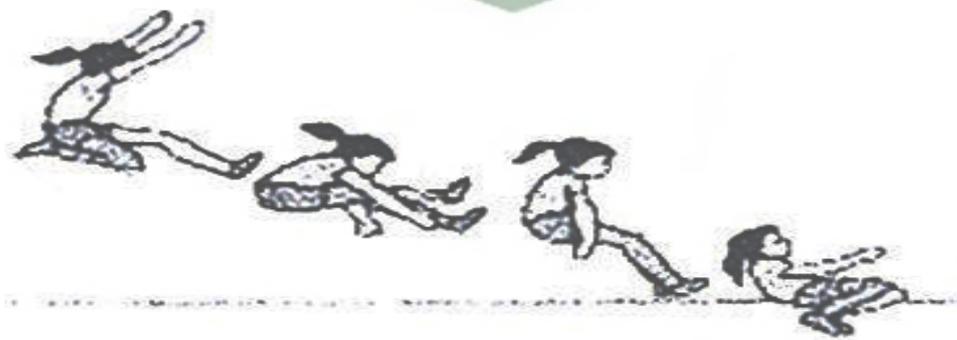


Gambar 3. Sikap badan diudara (Sidik, 2010 : 65)

#### 4. Mendarat

Sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

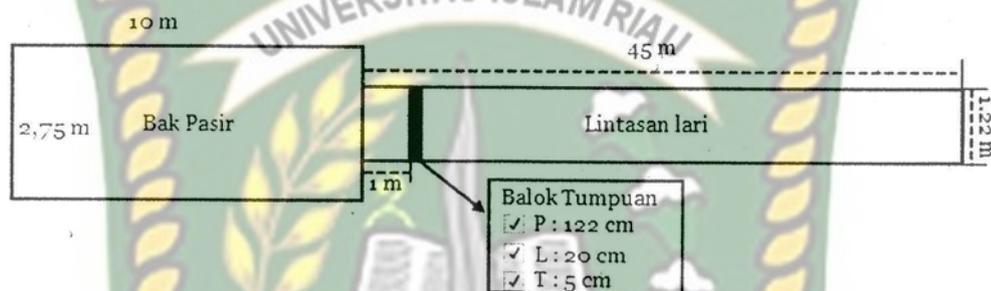
- a. Pada waktu mendarat dua kaki dibawa kedepan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan kedepan, kedua tangan diayun kedepan. Kedua tungkai bagian bawah diliruskan kedepan.
- b. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawah kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan kedepan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Mendarat ( Sidik, 2010 : 64 )

### c. Sarana dan prasarana

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



Gambar 5. Lapangan lompat jauh Munasifa ( 2000: 11 )

Panjang lintasan: 45 m

Panjang bak pasir: 10 m

Lebar bak pasir: 2,75 m

Lebar papan tolakan: 20 cm

Panjang papan tolakan: 1,22 m

Jarak papan tolakan dari bak pasir: 1 m

## 2. Hakikat Metode Pembelajaran

### a. Pengertian Metode pembelajaran

Cara yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh memiliki aturan dalam pelaksanaannya untuk memudahkan siswa dalam pencapaian tujuan pembelajaran dalam olahraga lompat jauh, dalam menerapkan kegiatan nyata dan

peraktek lompat jauh untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Menurut Purwadarminta, 2000 dalam Jospiah (2017: 566) Metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud. Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang di tentukan.

Berdasarkan teori diatas dapat di simpulkan bahwa cara yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh sudah difikirkan secara baik-baik dan tersusun sesuai kriteria siswa dalam mencapai tujuan yang akan terlaksana dalam rancangan pelaksanaan pembelajaran.

Menurut Alnedral, (2016: 77) metode pembelajaran pada dasarnya adalah untuk mengipletasikan strategi pembelajaran yang sifatnya masih konseptual, namun secara operasional dapat di gunakan berbagai metode dan teknik pembelajaran tertentu.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik atau cara yang digunakan dalam penerapan pembelajaran secara tersusun sistematis dalam pelaksanaannya digunakan dengan berbagai cara sehingga pencapaian dalam tujuan pembelajaran lebih mudah sehingga rencana pelaksanaan pembelajaran terlaksana dengan semestinya.

Menurut sanjaya, 2008 dalam Alnedral, (2016: 77) metode pembelajaran dapat di artikan sebagai cara yang di gunakan untuk mengimplementasikan atau

menerapkan suatu rencana yang sudah di susun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran secara konseptual dengan metode dan teknik tertentu.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa setiap metode memiliki keunggulan dan kelemahannya sendiri-sendiri, metode tersebut harus dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahan pelajaran yang di berikan oleh guru. Penggunaan metode yang variatif dan sesuai dengan materi serta tujuan pembelajaran dapat membuat senang dan termotofasi untuk belajar.

#### **b. Pengertian Metode Bermain**

Menurut Alnedral, (2016: 85) Metode rangkaian bermain adalah usaha pencapaian suatu tujuan pembelajaran dengan menggunakan cara bermain dalam suatu bentuk bermain yang di laksanakan dengan beberapa rangkaian atau tahapan bermain di orientasikan dalam pelaksanaannya dalam mencapai tujuan akhir.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam cara pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode bermain agar membuat siswa tertarik dalam kegiatan pelaksanaan pembelajaran lebih menarik sehingga siswa aktif berperan dalam proses pelaksanaan pembelajaran melalui rangkaian bermain yang sudah disusun.

Menurut angraini dkk, 2014 dalam Ripandi dkk, (2017: 92) menyatakan bermain adalah merupakan suatu alat untuk mencapai suatu keinginan dan kesenangan seseorang serta untuk menyalurkan potensi untuk memenuhi kebugaran jasmani.

. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode bermain agar dapat membuat siswa menyalurkan potensi untuk memenuhi kebugaran jasmani dan mencapai suatu keinginan dan kesenangan seseorang.

Menurut mayke 2006 dalam Ripandi dkk, (2017: 92) menjelaskan bermain adalah dapat mengembangkan konsep diri, komunikasi, kreativitas, aspek fisik, motorik, sosial, emosi, kepribadian, kognisi, ketajaman pengindraan, keterampilan olahraga dan menari.

Berdasarkan teori diatas makadapat disimpulkan bermaian merupakan suatu modifikasi cara mencapai suatu pembelajaran melalui keinginan dan kesenangan untuk menyalurkan bakat yang dimiliki siswa sehingga menjadi lebih kereatif serta perkembangan gerak motoriknya lebih terampil dalam pelaksanaan pencapaian tujuan pembelajaran.

Menurut sukintaka 1992 dalam jospia (2017: 567) bermain adalah bermain rasa Senang untuk memperoleh kesenangan kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan,mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan, bahwa rangkaian metode bermain merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari oleh siswa dengan urutan atau tahapan rangkaian bermain untuk memperoleh tujaun ahir dalam suatu pembelajaran, sehingga gerak motorik anak lebih terampil.

Menurut Maryatun 2010 dalam Salmon (2016 : 711) mengatakan metode bermain adalah dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk memahami dunia, berinteraksi dengan anak lain, mengepresikan dan mengendalikan emosi, dan mengembangkan kemampuan simbolik sehingga anak aktif membangun pengetahuan.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa, bermain dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk memahami dunia, berinteraksi dengan anak lain, mengepresikan dan mengendalikan emosi, dan mengembangkan kemampuan simbolik sehingga anak aktif membangun pengetahuan.

Menurut hurlock 1978 dalam salmon (2016 : 712) metode bermain adalah mendefinisikan sebagai aktivitas-aktivitas untuk memperoleh kesenangan. Di simpulkan lebih lanjut oleh peneliti menegaskan bermain merupakan lawan dari kerja jika bermain di lakukan dengan kesenangan dan kebahagiaan maka bekerja belum tentu harus dilakukan dengan bahagia.

Teori diatas dapat disimpulkan pembelajaran menggunakan metode bermain suatu aktifitas untuk memperoleh suatu kesenangan dan bermain merupakan lawan dari kerja jika bermain dilakukan dengan kesenangan dan kebahagiaan maka bekerja belum tentu harus dilakukan dengan bahagia

Menurut mutiah 2010 dalam salmon (2016 : 712) metode bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, bermain harus dilakukan atas inisiatif anak dan atas keputusan anak sendiri untuk memperoleh suatu kesenangan.

Dapat di simpulkan teori diatas bahwa, bermain kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak agar untuk memperoleh suatu aktifitas yang menyenangkan, bermain harus dilakukan atas inisiatif anak dan atas keputusan anak sendiri.

Menurut Diana dalam Hendera (2016 : 38) mengatakan bahwa metode bermain adalah kegiatan-kegiatan yang di lakukan untuk memperoleh kenikmatan bermain yang dilakukan yang melibatkan aturan-aturan dan sering kali bersifat kompetisi.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa, bermain kegiatan-kegiatan yang di lakukan untuk memperoleh kenikmatan dan kesenangan bermain dilakukan yang melibatkan aturan-aturan permainan agar siswa dapat lebih aktif dalam melakukan permainan

Berdasarkan teori di atas metode bermain adalah suatu kegiatan yang sangat menyenangkan dan tidak membosankan, kegiatan –kegiatan yang memperoleh kenikmatan dan sangat penting bagi pertumbuhan anak dan perkembangan anak dan permainan juga memiliki aturan-aturan dan memberikan kesempatan untuk anak untuk memahami dunia dan berinteraksi.

### **c. Model Permainan Lompat jauh**

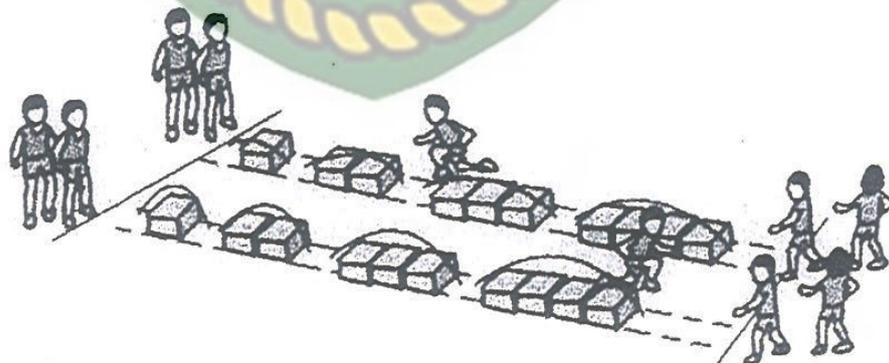
1. Dalam model permainan pertama hanya menggunakan 10 buah kardus yang di susun menjadi 2 baris dan setiap baris terdiri dari 5 buah kardus, cara pelaksanaannya adalah suatu jalur halang rintang ditata untuk setiap tim. Anggota setiap tim dibagi menjadi dua grup yang di tempatkan pada ujung seberang jalur itu. Pelari pertama menyelesaikan jalur dan mulai

memberangkatkan pelari kedua dengan suatu sentuhan dan lain-lain. Lomba ini diselesaikan ketika semua pelari telah kembali keposisi semula.



Gambar 6. Permainan Pertama ( Sidik, 2010 : 64 )

- Model permainan yang kedua adalah dengan menggunakan 20 buah kardus yang terdiri dari 2 baris dan setiap baris terdiri dari 10 kardus, yang membedakan permainan ini dengan permainan pertama adalah sebagai variasi, berlari melewati rintangan dalam suatu arah dan lari sprint pada bagian yang datar tanpa rintangan dengan arah berlawanan. Buat lah rintangan itu lebih tinggi dari lompatan ke lompatan berikutnya.



Gambar 7. Model permainan kedua ( Sidik, 2010 : 64 )

Alasan mengapa menggunakan kardus sebagai rintangan dalam pembelajaran lompat jauh adalah selain ringan dan praktis kardus juga merupakan bahan atau alat yang aman bagi para 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 maka hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan.

### **B. Karangan Pemikiran**

Berdasarkan kajian teoritis, penulisan mengajukan kerangka pemikiran penelitian ini adalah sebagai berikut: Kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang jauh masih belum tercapai dalam olahraga lompat jauh, sehingga ini merupakan suatu permasalahan yang harus cepat dicarikan solusinya agar siswa dapat memaksimalkan hasil belajarnya khususnya pada olahraga lompat jauh. Guru harus mencarikan metode mengajar yang lain selain dari metode yang telah pernah digunakan. Salah satu metode yang diterapkan adalah metode bermain.

Bahwa dengan pendekatan permainan yang menarik seperti melompati kardus, siswa akan aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Secara tidak sadar sebenarnya mereka sedang melakukan latihan untuk pembelajaran lompat

jauh, tahap-tahap dalam lompat jauh yang terdiri dari awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Permainan ini adalah permainan yang terarah pada pembelajaran lompat jauh, karena permainan ini mencapai tujuan yang diharapkan yaitu hasil proses belajar keterampilan teknik dasar lompat jauh.

Penulisan berpikir bahwa metode bermain adalah salah satu solusi bagi guru untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan cara memberikan bermacam-macam permainan dengan tujuan yang sama. Sehingga pelaksanaan metode bermain ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas XI SMAN 1 Rengat.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Dari teori di atas maka dapat dibuat pertanyaan penelitian, bagaimanakan penerapan metode bermain terhadap teknik dasar lompat jauh pada siswa XI IPS 3 SMA N 1 Rengat ?

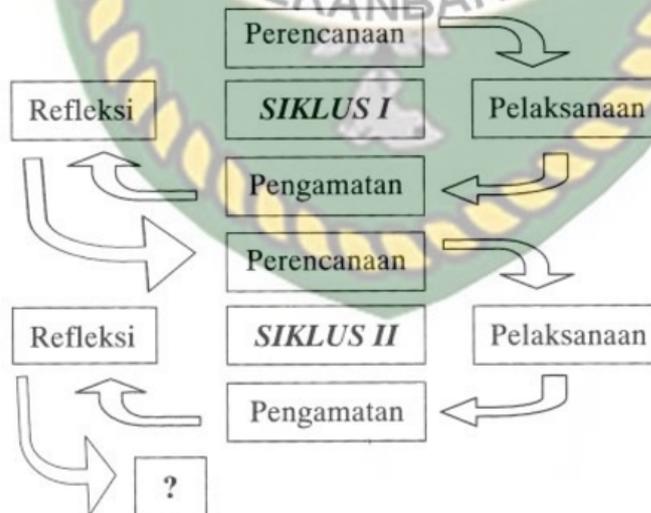
### BAB III

#### METODE PEMBELAJARAN

##### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yaitu, penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh dengan metode bermain. Menurut Arikunto (2015 : 124) menyatakan bahwa penelitian tindakan 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, di lakukan pada situasi alami.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dauir siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut arikunto (2013 : 137) adalah sebagai berikut :



Desain Siklus Penelitian Tindakan ( Arikunto 2013)

## Langkah-langkah Penelitian

### Siklus I

#### 1. Perencanaan

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
2. Membuat lembaran pengamatan dan penilaian
3. Memilih strategi yang di sesuaikan terhadap materi

#### 2. Pelaksanaan

##### Pendahuluan

1. Mengkondisikan siswa di lapangan, berdoa, presentasi, apresiasi
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Melakukan pemanasan setatis, dinamis, dengan metode bermain

##### Kegiatan inti

1. Siswa menyimak peragaan teknik dasar lompat jauh
2. Siswa memperagakan metode bermain yang sudah di paparkan oleh guru
3. Masing-masing siswa melakukan teknik dasar lompat jauh di dalam bak pasir yang telah di sediakan
4. Guru menilai kemampuan peserta didik dalam melakukan tahapan teknik dasar lompat jauh berdasarkan rubrik penilaian unjuk kerja

##### Penutup

1. Pendinginan
2. Bersama siswa menyimpulkan kegiatan pembelajaran teknik lompat jauh dengan menggunakan metode bermain
3. Guru memberikan penugasan pertemuan untuk perbaikan nilai

#### 3. Pengamatan

1. Mengamati peserta didik melakukan lompat jauh serta melompati kerdu.

2. Mendokumentasikan aktifitas lompat jauh serta lompat kerdus yang dilakukan oleh peserta didik.
3. Mencatat hasil observasi dan permainan yang dilakukan.
4. Informasi ini berguna untuk memperoleh hasil dari kata kempuan anak terhadap keterampilan lompat jauh dengan menggunakan metode bermain melompati kerdus.

#### 4. Refleksi

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

#### Siklus II

##### 1. Perencanaan

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
2. Membuat lembaran pengamatan dan penilaian
3. Memilih setrategi yang di sesuaikan terhadap materi

##### 2. Pelaksanaan

Pendahuluan

1. Mengkondisikan siswa di lapangan, berdoa, presentasi, apresiasi
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Melakukan pemanasan setatis, dinamis, dengan metode bermain

Kegiatan inti

1. Siswa menyimak peragaan teknik dasar lompat jauh
2. Siswa memperagakan metode bermain yang sudah di paparkan oleh guru
3. Masing-masing siswa melakukan teknik dasar lompat jauh di dalam bak pasir yang telah di sediakan

4. Guru menilai kemampuan peserta didik dalam melakukan tahapan teknik dasar lompat jauh berdasarkan rubrik penilaian unjuk kerja

Penutup

1. Pendinginan
2. Bersama siswa menyimpulkan kegiatan pembelajaran teknik lompat jauh dengan menggunakan metode bermain
3. Guru memberikan penugasan pertemuan untuk perbaikan nilai

### **3. Pengamatan**

1. Mengamati peserta didik melakukan lompat jauh serta melompati kerdus.
2. Mendokumentasikan aktifitas lompat jauh serta lompat kerdus yang dilakukan oleh peserta didik.
3. Mencatat hasil observasi dan permainan yang dilakukan.
4. Informasi ini berguna untuk memperoleh hasil dari kata kempuan anak terhadap keterampilan lompat jauh dengan menggunakan metode bermain melompati kerdus.

### **4. Refleksi**

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

## **B. Populasi dan Sampai**

### **1. Populasi dan penelitian**

Menurut Sugiyono (2017: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 3 SMA N 1 Rengat yang berjumlah 32 orang siswa putra dan siswi putri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1. Populasi kelas XI IPS 3 SMA N 1 Rengat

NO	KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
1	XII IPS 3	15 Orang	17 Orang	32 Orang

Tata Usaha SMAN 1 Rengat

## 2. Sampel penelitian

Teknik penarikan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini sampel merupakan keseluruhan dari populasi yang berjumlah 30 orang.

## C. Defenisi Operasional

Pada penelitian ini, penelitian perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul serta penelitian ini tidak terdapat kesalahan pahaman di dalamnya yaitu:

### 1. Keterampilan teknik dasar lompat jauh

Keterampilan teknik dasar lompat jauh adalah suatu keahlian yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan teknik dasar lompat jauh, keterampilan dapat dimiliki oleh semua orang dengan sering melakukan sebuah latihan yang teratur, keterampilan sangatlah berguna bagi setiap manusia, baik dalam lompat jauh maupun dalam pembelajaran yang lain, untuk memperoleh suatu hasil yang baik dalam melakukan lompat jauh maka setiap atlet harus memiliki keterampilan yang baik supaya dapat mencapai lompatan yang jauh.

### 2. Metode bermain

Metode bermain adalah suatu bentuk permainan yang peneliti berikan kepada para peserta didik untuk dapat meningkatkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik, bentuk permainan yang di berikan oleh peserta didik dalam permainan yang berhubungan pembelajaran yang akan dilakukan. Permainan yang diberikan bertujuan untuk memberikan kesenangan dan tidak bosan pada peserta didik, sehingga harapan penelitian peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh.

#### **D. Pengembangan Instrumen**

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut silabus mata pelajaran penjasorkes yang digunakan yang digunakan memuat standar kompetensi. Kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penelitian, alokasi waktu sumber alat/bahan.

- b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun untuk 2 kali pertemuan, setiap rpp yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan serta sumber penelitian dengan berpedoman pada langkah-langkah permainan melewati kardus.

Tabel 3.2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh.

NO	GERAKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH	Skor			
		1	2	3	4
1	Sikap awalan 1. Pengambilan sudut 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				

Maijun ( 2017: 580 )

Keteranagn : 1 = Sikap awalan  
2 = Sikap tolakan  
3 = Sikap melayang di udara  
4 = Sikap mendarat

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

##### 1. Observasi

Penelitian mengamati secara langsung obyek yang di teliti,lalu mencatat dengan benar kejadian yang dilakukan peserta didik.

##### 2. Perpustakaan

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

##### 3. Tes / Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, penelitian menggunakan tes praktek yang dilakukan dilapanagan. Tes ini dilakukan supaya peneliti dapat mengetahui apakah peserta didik memiliki kemajuan ataupun perubahan dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan selama melakukan penelitian, serta penelitian

mampu mengetahui sejauh manakan 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 penelitian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.3 Interval kategori teknik lompat jauh:

Nomor	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Baik
2	70 sd 89	Baik
3	50 sd 69	Cukup Baik
4	30 sd 49	Kurang Baik
5	10 sd 29	Tidak Baik

Maijum (2017: 580 )

### 2. Ketuntasan belajar

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

Ada pun rumus yang digunakan untuk menentukan ketuntasan klasifikasi sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \text{ ( Sudijono, 2011 )}$$

P = angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = jumlah siswa

## BAB IV

### Hasil Penelitian Dan Pembahasan

#### A. Deskripsi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan pada tanggal 6, 13, 21 dan 27 Maret 2019 terhadap siswa kelas XI IPS 3 SMAN 1 Rengat dengan jumlah 32 peserta didik. Pada penerapan metode bermain terhadap teknik dasar lompat jauh.

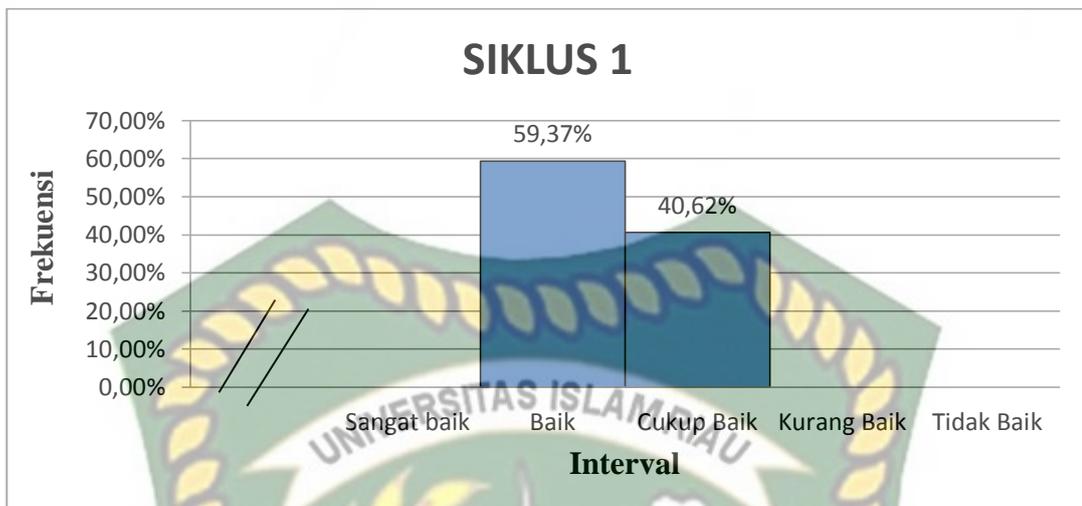
##### 1. Hasil Penelitian Siklus I

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Siklus 1

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	90 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	70 – 89	Baik	19	59.37%
3	50 – 69	Cukup Baik	13	40.62%
4	30 – 49	Kurang Baik	0	0
5	10 – 29	Tidak Baik	0	0
Jumlah			32	100%
Rata-Rata				71,48%
Kategori				Baik

Data Hasil Penelitian 2019

Pada tabel di atas dapat di ketahui bahwa siswa dengan jumlah 19 orang siswa mencapai tingkat persentase 59,37% dikategorikan baik, sedangkan dengan jumlah siswa 13 orang siswa dengan tingkat pencapaian persentase 40,62%. Termasuk dalam kategori cukup baik. Sehingga pada siklus I dengan jumlah 32 siswa memperoleh tingkat persentase mencapai 71,48% termasuk kategori baik. Untuk lebih lanjut dapat dilihat pada grafik histogram sebagai berikut:



Grafik 4.1. Histogram Siklus I

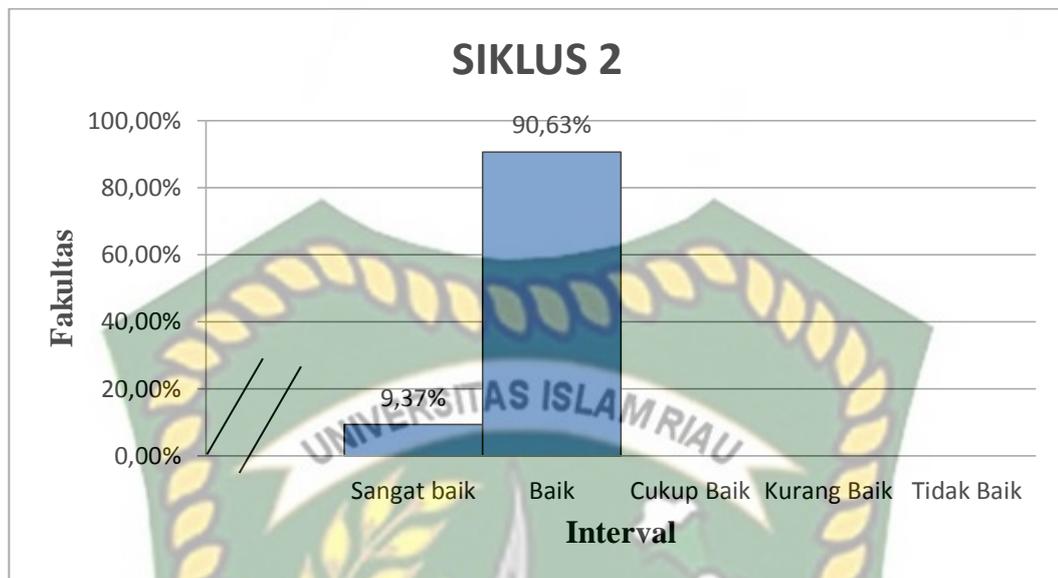
## 2. Hasil Penelitian Siklus 2

Tabel 4.2. Hasil Penelitian Siklus 2

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	90 - 100	Sangat Baik	3	9.37%
2	70 - 89	Baik	29	90.63%
3	50 - 69	Cukup Baik	0	0
4	30 - 49	Kurang Baik	0	0
5	Oct-29	Tidak Baik	0	0
Jumlah			32	100%
Rata-Rata				81.83%
Kategori				Baik

Data Hasil Penelitian 2019

Pada tabel di atas dapat di ketahui bahwa siswa dengan jumlah 3 orang siswa mencapai tingkat persentase 9,37% dikategorikan sangat baik, sedangkan dengan jumlah siswa 29 orang siswa dengan tingkat pencapaian persentase 90,63%. Termasuk dalam kategori baik. Sehingga pada siklus 2 dengan jumlah 32 siswa memperoleh tingkat persentase mencapai 81,83% termasuk kategori baik. Untuk lebih lanjut dapat dilihat pada grafik histogram sebagai berikut:

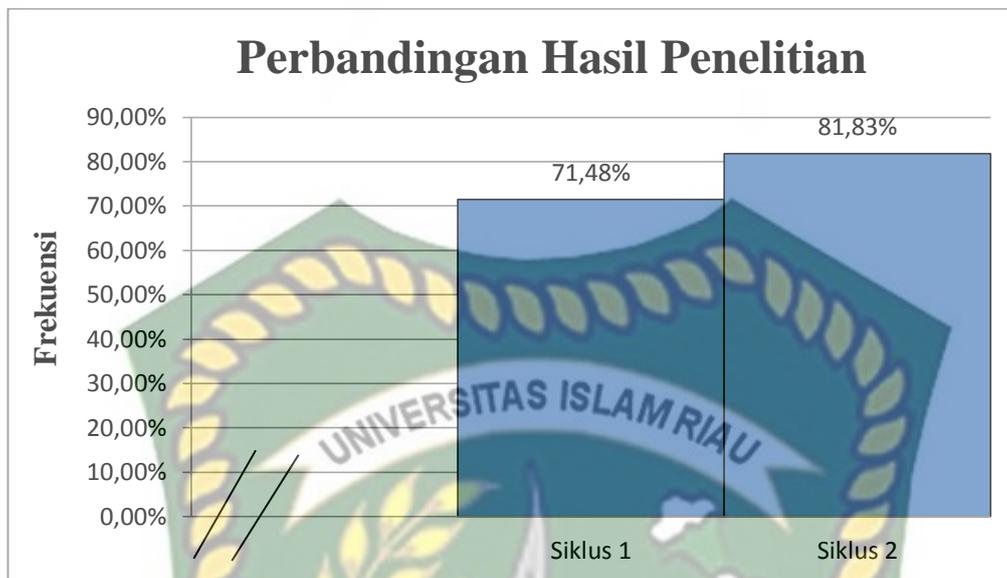


Grafik 4.2. Histogram Siklus 2

Tabel 4.3 Perbandingan Siklus I dan Siklus 2 Pada Penerapan Metode Bermain Terhadap Teknik Dasar Lompat Jauh Pada Siswa XI IPS 3 SMA 1 Rengat

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
1	90 - 100	Sangat Baik	0	0%	3	9.37%
2	70 - 89	Baik	19	59.37%	29	90.63%
3	50 - 69	Cukup Baik	13	40.62%	0	0
4	30 - 49	Kurang Baik	0	0	0	0
5	10 - 29	Tidak Baik	0	0	0	0
Jumlah			32	100%	32	100%
Rata-Rata				71.48%		81.83%
Kategori				Baik		Baik

Pada tabel di atas dapat di ketahui bahwa siswa dengan jumlah 32 orang siswa mencapai tingkat persentase 71,48% dikategorikan sangat baik pada penelitian siklus 1, sedangkan pada penelitian siklus 2 mencapai tingkat presentase 81,83% dengan jumlah 32 orang siswa termasuk dalam kategori baik. untuk lebih lanjut dapat dilihat pada grafik histogram sebagai berikut:



Grafik 4.3. Perbandinga Hasil Penelitian

### B. Analisis Data

Berdasarkan deskripsi data dan informasi yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka untuk selanjutnya akan dilakukan anlisis data. Dalam melakukan analisis data pada penelitian tindakan kelas penerapan metode bermain terhadap teknik dasar lompat jauh pada siswa XI IPS3 SMAN 1 Rengat sebagai berikut:

Pada siklus I dapat di ketahui bahwa siswa dengan jumlah 19 orang siswa mencapai tingkat persentase 59,37% dikategorikan baik, sedangkan dengan jumlah siswa 13 orang siswa dengan tingkat pencapaian persentase 40,62%. Termasuk dalam kategori cukup baik. Sehingga pada siklus I dengan jumlah 32 siswa memperoleh tingkat persentase mencapai 71,48% termasuk kategori baik.

Pada siklus 2 dapat di ketahui bahwa siswa dengan jumlah 3 orang siswa mencapai tingkat persentase 9,37% dikategorikan sangat baik, sedangkan dengan jumlah siswa 29 orang siswa dengan tingkat pencapaian persentase 90,63%.

Termasuk dalam kategori baik. Sehingga pada siklus 2 dengan jumlah 32 siswa memperoleh tingkat persentase mencapai 81,83% termasuk kategori baik.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada siklus 1 dengan siklus 2 memiliki peningkatan terhadap teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan penerapan metode bermain, dimana ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sidik (2010:64) permainan pertama, hanya menggunakan 10 buah kardus yang disusun menjadi 2 baris dan setiap baris terdiri dari 5 buah kardus, cara pelaksanaannya adalah suatu jalur halang rintang ditata untuk setiap tim. Anggota setiap tim dibagi menjadi dua grup yang ditempatkan pada ujung seberang jalur itu. Pelari pertama menyelesaikan jalur dan mulai memberangkatkan pelari kedua dengan suatu sentuhan dan lain-lain. Lomba ini diselesaikan ketika semua pelari telah kembali keposisi semula.

Kedua adalah dengan menggunakan 20 buah kardus yang terdiri dari 2 baris dan setiap baris terdiri dari 10 kardus, yang membedakan permainan ini dengan permainan pertama adalah sebagai variasi, berlari melewati rintangan dalam suatu arah dan lari sprint pada bagian yang datar tanpa rintangan dengan arah berlawanan. Buatlah rintangan itu lebih tinggi dari lompatan ke lompatan berikutnya.

Setelah menerapkan metode permainan ini maka dapat diketahui bahwa meningkatnya teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS3 SMAN 1 Rengat setelah mengikuti penerapan metode bermain terhadap teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan siklus 1 dengan pencapaian (71,48%) termasuk

kategori baik, dan dilanjutkan dengan adanya siklus 2 dengan pencapaian (81,83%) termasuk kategori baik.



## BAB V

### PENUTUP

#### A Kesimpulan dan Saran

##### 1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui metode bermain ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai persentase siswa pada siklus I yaitu sebesar 71,48% termasuk kategori baik. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melakukan siklus II nilai persentase pada siklus II sebesar 81,83% termasuk kategori baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah mencapai sehingga penelitian dihentikan di siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan metode bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan dan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh, kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan minimal) yaitu 72.

##### 2. Saran

Dari penelitian ini maka peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa, supaya menerapkan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh dengan benar
2. Bagi guru, dapat menerapkan tambahan modifikasi permainan untuk menarik minat dalam melaksanakan lompat jauh

3. Peneliti selanjutnya, lebih mencari tau metode bermain yang lain yang dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh yang lebih menarik dan membuat siswa sersemangant dalam melaksanakanya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, dkk. 2008. *Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Alnedral. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Aminudin. 2010. *Atletik & Tekniknya*. Jakarta: Quadra
- Amiran Salmon. 2016. Efektifitas Penggunaan Metode Bermain Di Paud Nazareth Oesapa. Volume 5, Nomor 1. Hal 710-716. *Jurnal Pendidikan Anak*.
- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ibnu abbas. 2015. Hunungan Motivasi, Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh. Volume 5, Nomor 1. Hal 22-27. *Jurnal Sport Pedagogy*
- Jospiah. 2017. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo. Volume 6 Nomor 2. Hal: 563-576. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*.
- Maijum. 2017. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi. Volume 3, Nomor 3. Hal: 575-583. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, dan Humaniora*
- Munasifa. 2008. *Atletik cabang lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Popalri. 2018 Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. Volume 12, Nomor 1. Hal: 117-125. *Jurnal Perspektif Pendidikan*.
- Ripandi, dkk. 2017. Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Roundes Mmelalui Permainan Target. Volume 2 Nomor 1. Hal: 91-100. *Jurnal Sportive*.
- Sidik, Zafar dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tanjung Saputra dkk. 2016. Pengaruh Penggunaan Metode Pembelajaran Bermain Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Materi Pokok Pecahan Dikelas 3

SD Negeri 200407 Hutapadang. Volume 3 Nomor 1. Hal: 35-42. Jurnal Bina Gogik.

Warsidi, Edi. 2010. Sejarah & Teknik Dasar Atletik. Jakarta: Quadra



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**