

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MELALUI VARIASI PERMAINAN LOMPAT  
SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 TAPUNG  
KABUPATEN KAMPAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**DIAN FITRIANA**

**NPM. 156610660**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

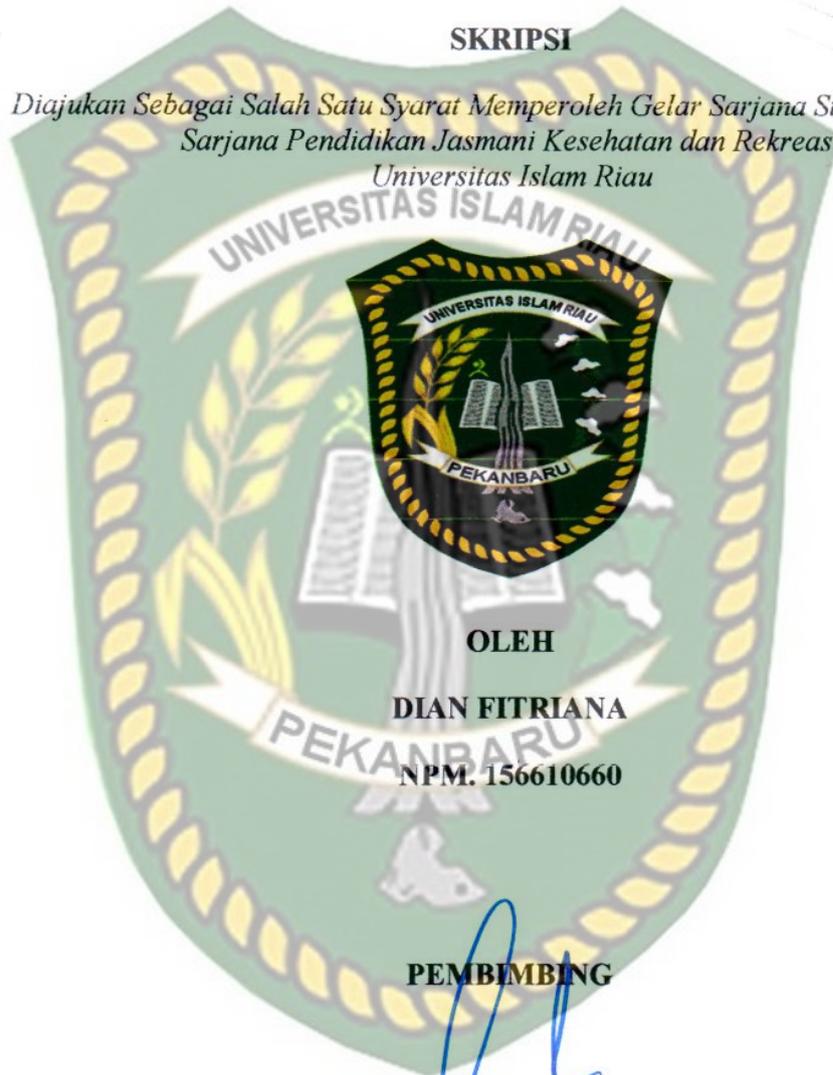
**PEKANBARU**

**2019**

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MELALUI VARIASI PERMAINAN LOMPAT SISWA KELAS XI SMK  
NEGERI 1 TAPUNG KABUPATEN KAMPAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**DIAN FITRIANA**

**NPM. 156610660**

**PEMBIMBING**

**MERLINA SARI S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1021098603**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2019**

## PENGESAHAN SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT SISWA  
KELAS XI SMK NEGERI 1 TAPUNG KABUPATEN KAMPAR**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Dian Fitriana  
NPM : 156610660  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**PEMBIMBING**

**MERLINA SARI S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1021098603**

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi

**Drs. Daharis, M.Pd**  
**NIP. 19611231 198602 1 002**  
**NIDN. 0020046109**

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

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**

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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Dian Fitriana  
NPM : 156610660  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar**

Disetujui oleh :

Pembimbing

  
**Merlina Sari S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1021098603

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidik. 101345502295

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

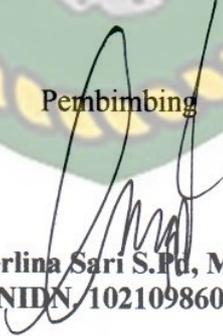
Nama : Dian Fitriana  
NPM : 156610660  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kela XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar”.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

  
Merlina Sari S.Pd, M.Pd  
NIDN 1021098603

## ABSTRAK

**Dian Fitriana, 2019, Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat siswa kelas XI SMKN 1 Tapung Kabupaten Kampar.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa belum memahami teknik lompat jauh yang benar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa mengerti siswa mengenai teknik lompat jauh yang benar. Bentuk penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan populasi siswa kelas XI yang berjumlah 249 orang. Sampel dalam penelitian ini didapat berdasarkan teknik *purpose sampling* sehingga sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lompat box, take off tinggi, lompat tali dan bola gantung, kemudian data diolah dengan statistik. Hasil analisa dalam penelitian ini diperoleh hasil kategori tuntas 25 orang dengan presentase 83,33 % dan kategori tidak tuntas 5 orang dengan presentase 16,66 %. Setelah diolah dengan statistik maka peningkatan pembelajaran lompat jauh siswa dengan nilai 79,41 atau terletak pada interval 71-85 terletak pada kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat jauh siswa kelas XI SMKN 1 Tapung pada taraf Baik

**Kata Kunci : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh**

## ABSTRACT

**Dian Fitriana, 2019, Efforts to Improve Long Jump Learning Through the Jumping Game Approach to class XI students of SMK 1 Tapung, Kampar Regency**

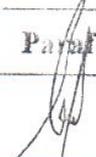
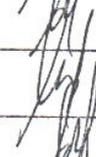
The problem in this study is that many students still do not understand the correct long jump technique. The research aims to find out how students understand the correct long jump technique. The form of this research is Classroom Action Research (CAR) with a population of class XI students totaling 249 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 instruments used in this research are jump box, high take off, jump rope and hanging ball, then the data is processed with statistics. The results of the analysis in this study obtained the results of the complete category of 25 people with a percentage of 83.33% and the category did not complete 5 people with a percentage of 16.66%. After being processed with statistics, the increase in students' long jump learning with a value of 79.41 or located in the 71-85 interval lies in the good category. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the improvement of long jump learning through the approach of the long jump game of class XI students of SMK 1 Tapung was at a good level

**Keywords: Efforts to Increase Long Jump Learning**

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Dian Fitriana  
 NPM : 156610660  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Pembimbing : Merlina Sari S.Pd, M.Pd  
 Judul Skripsi : **Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar**

	Berita Bimbingan	Paraf
12-11-2018	Pendaftaran judul proposal ke sekretaris program studi	
04-12-2018	Penambahan teori, tambah jurnal, perbaiki penulisan, tambah gambar, populasi dan sampel, perbaiki rubrik penilaian, sumber tabel, masukkan RPP dan silabus	
14-12-2018	Judul kata variasi diganti dengan kata Pendekatan	
18-12-2018	ACC untuk diseminarkan	
30-01-2019	Seminar Proposal	
04-02-2018	Perbaiki setelah seminar proposal	
12-02-2018	Surat riset	
19-02-2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
12-03-2019	Perlihatkan video	
19-03-2019	Perbaiki deskripsi data	

12-04-2019	Perbaiki penulisan	
12-04-2019	ACC ujian Skripsi	

Pekanbaru, 06 Maret 2019  
 Wakil dekan bidang akademik



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



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
 Perpustakaan Universitas Islam Riau

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Fitriana  
NPM : 156610660  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
JudulSkripsi : **Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kela XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, 15 April 2019

Penulis  
  
Dian Fitriana  
NPM.156610660

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini, dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI VARIASI PERMAINAN LOMPAT SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 TAPUNG KABUPATEN KAMPAR**. Penulisan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan proposal ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Merlina Sari S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing utama saya serta sekretaris jurusan, yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.
2. Bapak Drs. Alzaber, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. 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.

4. Seluruh pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian proposal ini.

5. 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 bermanfaat bagi penulis dan pembaca lainnya Amin.

Pekanbaru, Desember 2018

Dian Fitriana  
NPM. 156610660

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Pembelajaran.....	9
a. Pengertian Pembelajaran.....	9
b. Fakto-faktor Mempengaruhi Pembelajaran.....	10
2. Hakikat Lompat Jauh.....	13
a. Pengertian Lompat Jauh.....	13
b. Teknik-Teknik Dalam Lompat Jauh.....	14
c. Lapangan Lompat Jauh.....	18
3. Hakikat Permainan.....	19
a. Pengertian Permainan.....	19
b. Bentuk-bentuk Permainan lompat.....	20
B. Kerangka Pemikiran.....	24
C. Pernyataan Penelitian.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	29

C. Defenisi Operasional.....	30
D. Pengembangan Instrumen.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV</b> .....	<b>35</b>
A. Deskripsi Data.....	35
a. Siklus I.....	35
b. Siklus II.....	36
B. Analisa Data.....	40
c. Analisa Data Siklus I.....	40
d. Analisa Siklus II.....	40
C. Pembahasan.....	44
<b>BAB V</b> .....	<b>45</b>
a. Kesimpulan.....	45
b. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>45</b>



## DAFTAR TABEL

Halaman

Pupulasi siswa/siswi kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar.....	30
Rubrik penilaian unjuk kerja kemampuan lompat jauh .....	32
Interval Kategori Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	33
Tolak ukur Presentase.....	34
Kriteria presentase hasil siklus I Upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat.....	36
Kriteria presentase hasil siklus II Upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat.....	38
Perbandingan kemampuan teknik dasar lompat jauh siklus I dan Siklus II.....	39
Rekapitulasi Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada siklus I Dan Siklus II .....	43
Data hasil olahan penelitian 2019.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Posisi Tumpuan atau Tolakan .....	15
2. Gambar Posisi Melayang .....	16
3. Gambar Posisi Mendarat .....	18
4. Gambar Lapangan Lompat Jauh .....	19
5. Variasi Melompati Box atau Kardus .....	21
6. Variasi Melompati Tali .....	21
7. Variasi Lompat Mengenai Bola Gantung .....	22
8. Variasi Lompat Menggunakan Takeoff Tinggi .....	23
9. Rangkaian Gerak (Koordinasi) .....	23

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Histogram kemampuan siswa pada Siklus I.....	36
Histogram kemampuan siswa Siklus II.....	39
Histogram kemampuan siswa Siklus I dan sesudah Siklus II.....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran**

**Halaman**

1. SILABUS
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
3. Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di Indonesia sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup baik dalam segala bidang, salah satunya dibidang pendidikan. Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar untuk kelangsungan hidup setiap orang. Di dunia pendidikan tumbuh dan berkembangnya sumber daya manusia yang berkualitas dan handal. Oleh sebab itu pendidikan sebagai wadah sumber daya manusia harapan bangsa yang harus diperhatikan dan dirancang dengan pemikiran yang matang dan bersih. Implementasi dari pendidikan tersebut dapat kita lihat pada tujuan dan fungsi pendidikan itu sendiri oleh penyelenggaranya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, dimana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadinya perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran yang dilakukan secara sistematis sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan.

Hal ini terbukti karena adanya Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 dijelaskan bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang diatur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Olahraga pendidikan merupakan olahraga pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik. Pengembangan intelegensi anak didik sangat diperlukan untuk motivasi, baik dorongan dari dalam (*intrinsic*) maupun dari luar (*extrinsic*), suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikuti perkembangan dirinya secara optimal. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disebut juga sebagai sarana media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa, dan keterampilan motoric yang ada pada pendidikan formal.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, karena dalam atletik mempunyai banyak jenis dan nomor. Seperti nomor lari, jalan, lompat dan lempar. Maka tidak heran kalau dijuluki sebagai induk dari seluruh cabang olahraga, karena seluruh cabang olahraga pasti mengandung unsur-unsur gerakan dalam atletik kecuali catur dan bridge. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor dalam atletik adalah lompat. Lompat masih terbagi lagi seperti lompat tinggi, lompat jauh dan lompat jangkit.

Dari berbagai jenis nomor lompat ini yang akan dibahas dalam adalah lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Dalam pembelajaran penjasorkes disekolah SMK Negeri 1 Tapung nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75, jika dibawah dari nilai KKM tersebut maka siswa dinyatakan tidak lulus atau gagal. Jika masih ada siswa yang tidak lulus atau gagal maka siswa akan diberikan remdial berbentuk tugas-tugas dan pengayaan soal-soal yang harus diselesaikan oleh siswa tersebut.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung, kabupaten Kampar diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas XI TSM dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah atau belum mencapai KKM. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya

terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SMK diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah pendekatan permainan karena metode ini sangat cocok untuk memperoleh suatu bentuk permainan yang dilakukan secara bervariasi. Artinya permainan yang dilakukan beraneka ragam atau tidak monoton. Dengan Pendekatan Permainan Lompat latihan ini diharapkan siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Dengan demikian semakin sering siswa mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok semakin meningkat dan sempurna lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan. Dalam pendekatan permainan lompat ini juga menggunakan modifikasi alat yaitu box, kardus, bola gantung dan juga menggunakan take off yang tinggi.

Permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok ialah saat melakukan lompat jauh masih ada siswa yang tidak mengerti bagaimana teknik yang benar dalam melakukan lompat jauh, hasil lompatan siswa juga masih kurang memuaskan, saat pembelajaran juga masih ada siswa yang tidak serius dalam melakukan lompat jauh, saat pendaratan siswa cenderung menitik beratkan badan ke belakang dan masih kurangnya sarana prasarana di sekolah. Dari permasalahan

diatas maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung kabupaten Kampar Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan judul ” Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung ”. Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lompat jauh sebagai berikut :

1. Masih ada siswa yang kurang mengerti bagaimana teknik yang benar ketika melakukan lompat jauh.
2. Hasil lompatan siswa kurang memuaskan.
3. Saat melakukan lompat jauh masih ada siswa yang tidak serius.
4. Saat pendaratan siswa cenderung menitik beratkn badan ke belakang.
5. Masih kurangnya sarana dan prasarana yang memadai disekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan dan penelitian pun fokus terhadap permasalahan, maka penulis melakukan batasan masalah. Batasan masalah tersebut yaitu Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kelas XI TBSM SMK Negeri 1 Tapung.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dengan melihat dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, cara yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu melalui bermain lompat dan loncat . Maka rumusan masalahnya yaitu : “Apakah dengan adanya pendekatan permainan lompat dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung TP 2018/2019”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah meningkatnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung TP 2018/2019.

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

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoristis

1. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
3. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain.

4. Sebagai sumbangan pengembangan bagi ilmu keolahragaan sesuai dengan hasil penelitian.
5. Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah selanjutnya.

## 2. Secara Praktis

### 1. Bagi Pihak Sekolah

- 1) Dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.
- 2) Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

### 2. Bagi Penulis

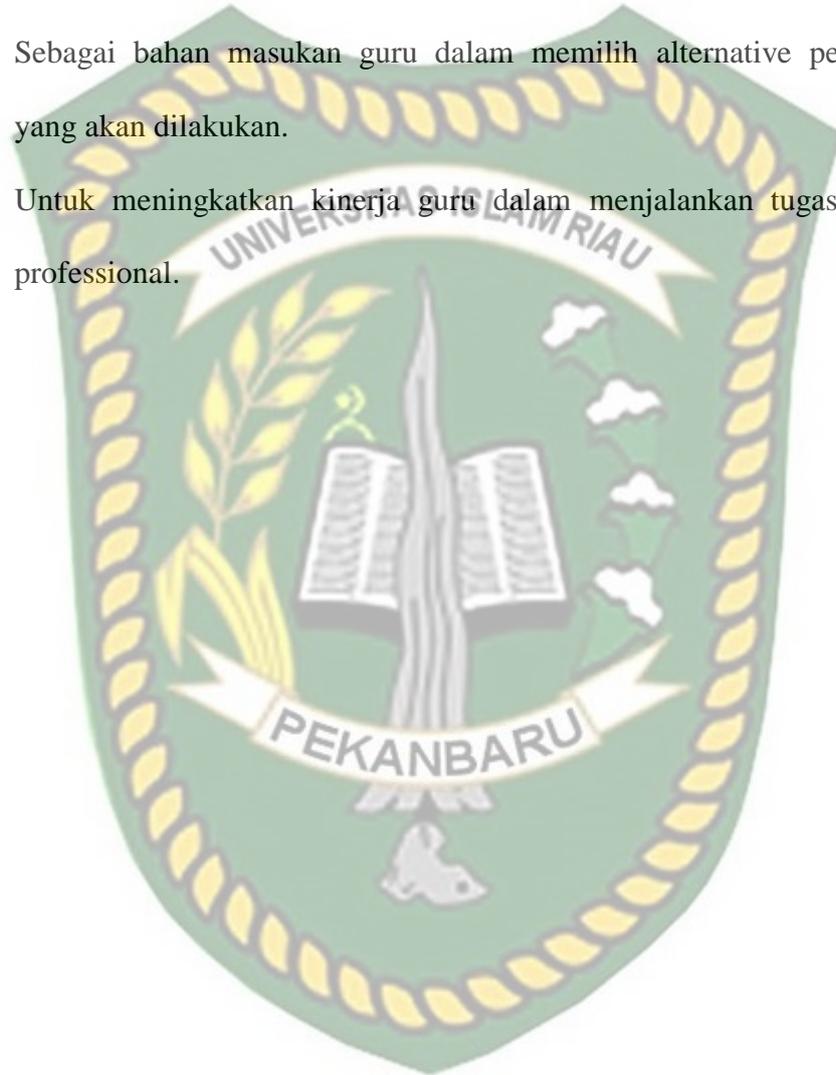
Menambah wawasan bagi penulis bahwa pembelajaran dengan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa XI TSM SMK Negeri 1 Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar.

### 3. Bagi Siswa

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Dapat meningkatkan kemampuan gerak lompat jauh gaya jongkok, serta mendukung pencapaian gerak lompat jauh gaya jongkok.

4. Bagi Guru

- 1) Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran.
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternative pembelajaran yang akan dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara professional.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### a. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Pembelajaran

##### a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan istilah terkait dalam proses belajar mengajar dalam bidang pendidikan. Menurut Karwono (2017:19) pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan oleh faktor eksternal agar menjadi proses belajar pada diri individu yang belajar. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pemahaman karakteristik internal individu yang belajar menjadi penting. Sedangkan menurut Rachmawati (2015:38) Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan oleh pendidik agar dapat terjadinya proses pemerolehan ilmu pengetahuan, penguasaan kemahiran, tabiat serta pembentukan sikap pada peserta didik.

Menurut Sagala (2014:61) Pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Sedangkan menurut Khuluqo (2017:51) Pembelajaran adalah usaha-usaha yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri

peserta didik.. Dari kesimpulan ahli di atas dapat saya simpulkan pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadinya proses belajar pada diri peserta didik. Dari pembelajaran inilah siswa dapat mengetahui ilmu pengetahuan yang lebih luas lagi.

#### **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pembelajaran**

Menurut Karwono (2017:46) Faktor yang mempengaruhi pembelajaran ada 2 yaitu Faktor Internal Individu meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis dan faktor Eksternal

##### **a. Faktor Internal Individu.**

- 1) Faktor fisiologis meliputi antara lain : keadaan jasmani (normal dan cacat, bentuk tubuh kuat atau lemah). Kondisi fisiologis sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar dan pembelajaran. Contoh: cacat pancaindra akan memengaruhi cara menangkap sesuatu yang ada di luar dirinya karena masuknya stimulasi dari dunia luar ke dalam struktur kognitif adalah melalui pancaindra. Faktor kelelahan, faktor gizi, akan memberikan kontribusi berbeda terhadap proses dan hasil belajar. Individu yang kekurangan gizi dan kelelahan fisik akan merespons dan memproses sesuatu dari lingkungan berbeda dengan individu yang sehat cukup gizi serta kondisi jasmani yang optimal. Individu yang kekurangan gizi, dan faktor kelelahan akan sulit untuk merespons terhadap sesuatu yang ada di luar dirinya. Susunan syaraf pengontrol akibat minuman keras akan memproses stimulus yang ada diluar dirinya dan memberikan

respons yang berbeda dibandingkan dengan orang yang memiliki syaraf pengontrol yang tidak berpengaruh minuman keras.

2) Sedangkan faktor psikologis merupakan kondisi internal yang memberikan kontribusi besar untuk terjadinya proses belajar, faktor psikologi meliputi : inteligensi, emosi, bakat, motivasi dan perhatian.

a. Intelegensi hanyalah sebuah potensi, sehingga seseorang yang memiliki intelegensi tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk memperoleh hasil belajar yang lebih baik, begitu pula sebaliknya. Ada tiga kemampuan yang membentuk intelegensi, yaitu kemampuan verbal, kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan belajar dari pengalaman sehari-hari.

b. Emosi sangat kuat mempengaruhi proses dan aktivitas belajar. Sesuatu kegiatan yang akan dihasilkan sesuatu yang lebih baik jika disertai suasana emosional yang positif. Sebaliknya, kegiatan yang secara umum menarik untuk dilakukan, tetapi dalam suasana emosi negatif, kegiatan itu pun tidak dapat dikerjakan dengan baik. Peampakan emosi dapat dilihat dari gerak-gerik individu seperti: bahasa, gerakan tubuh dan tangan, mimik wajah dan keadaan tubuh.

c. Bakat adalah kemampuan untuk belajar, kemampuan itu baru dapat direalisasikan menjadi suatu kecakapan yang nyata setelah belajar dan berlatih.

d. Motivasi dapat dijelaskan sebagai daya upaya yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu. Manusia pada umumnya memiliki dua macam dorongan atau motif yaitu *intrinsic motive* yaitu dorongan yang datangnya dari dalam diri manusia dan *ektrinsic motive* yaitu dorongan yang datangnya dari luar dirinya.

e. Perhatian bisa juga disebut memperhatikan. Ada beberapa hal yang dapat menarik perhatian individu terhadap objek yang dipelajari antara lain: (a) objeknya menarik, (b) objek itu baru, (c) objek itu lain dari yang lainnya, (d) objek itu berkaitan dengan kebutuhan individu dan (e) objek itu bermanfaat

b. Faktor eksternal

Faktor internal adalah “segala sesuatu” yang berada diluar diri individu atau sering disebut dengan lingkungan. Lingkungan dapat diklasifikasikan kedalam berbagai bentuk antara lain:

1. Lingkungan fisik antara lain geografis, rumah, sekolah, pasar, tempat permainan dan sebagainya.
2. Lingkungan psikis meliputi aspirasi, cita-cita dan masalah yang dihadapi.
3. Lingkungan personal meliputi teman sebaya, orang tua, guru, tokoh masyarakat dan sebagainya.
4. Lingkungan nonpersonal meliputi rumah, peralatan, pepohonan, gunung dan lainnya.

## 2. Hakikat Lompat Jauh

### a. Pengertian lompat jauh

Menurut Adi Winendra (2008:49) Lompat jauh adalah nomor atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Menurut Purnomo (2011:93) lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibanding nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh yang dengan benar.

Dari kesimpulan beberapa ahli di atas dapat saya simpulkan bahwa lompat jauh adalah melompatnya individu dari tempat awal tolakan ke tempat yang lain dengan sejauh-jauhnya Gerakan melompat merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Sebagai cabang, dari atletik, gerakan-gerakan yang dilakukan dalam lompat jauh merupakan gabungan dan pengembangan dari gerakan-gerakan dasar atletik yaitu gerakan lari dalam menempuh awalan untuk memberikan daya tolakan yang maksimal dan gerakan melompat sebagai kelanjutannya untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Dalam pemakaian istilah sehari-hari, pengertian lompat jauh adalah lompat dengan awalan.

Berdasarkan teknik dalam olahraga lompat jauh dapat beberapa macam gaya yang digunakan, terutama oleh atlet profesional. Gaya yang digunakan tersebut merupakan gaya yang telah terbukti dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan atletnya. Beberapa macam gaya yang digunakan tersebut antara lain adalah 1) gaya jongkok, 2) gaya lenting dan 3) gaya berjalan di udara.

#### **b. Teknik-Teknik dalam lompat jauh**

##### 1. Tahap Awal

Awalan dalam lompat jauh merupakan gerakan lari yang dimulai dari keadaan berdiri lalu kemudian berlari dengan kecepatan yang semakin meningkat dari posisi awal hingga mendekati papan tolakan untuk memberikan daya dan dorongan semaksimal mungkin.

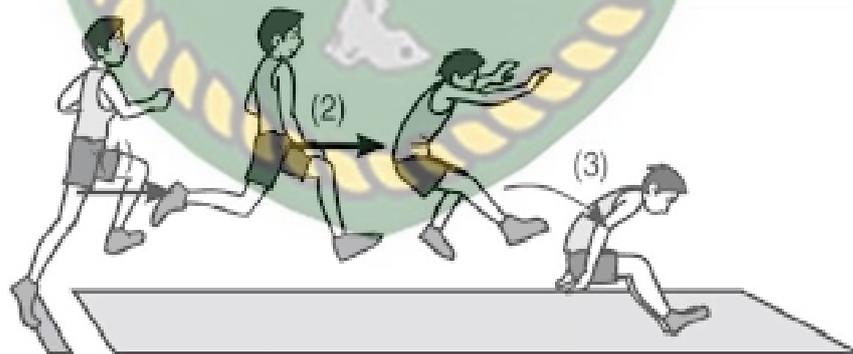
Menurut Sidik Dikdik Zafar (2010:65) Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mengetahui kecepatan maksimal yang terkontrol. Menurut Jarver (2014: 25) ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melompat yaitu jarak lari harus cukup panjang sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan yang sesuai untuk takeoff yakni untuk pemula 20-25 meter dan untuk yang berpengalaman sejauh 30-45 meter, pada saat berlari harus mengontrol posisi badan, gerakan lari juga harus konsisten.

##### 2. Tumpuan atau Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak horisontal kegerakan vertikal yang dilakukan secara cepat sebagai lanjutan dari gerakan lari pada awalan untuk sampai pada gerakan melayang. Gerakan melayang

yang dilakukan dalam lompat jauh agar dapat dilakukan lebih lama tergantung pada kecepatan lari atau tumpuan. Kecepatan maju pada saat melayang dapat dilakukan dengan maksimal oleh pelompat jauh dengan gerakan menolak keatas pada sudut terbaik yaitu  $45^{\circ}$  yang telah dipersiapkan pada jarak tiga langkah terakhir pada alari awalan.

Gerakan menolak dimulai dengan meluruskan lutut dan kaki tumpu, kemudian kaki ayun diangkat dengan tinggi setara dengan paha kaki ayun dan bagian tungkai bawah bergantung lurus kebawah. Pada saat menolak, titik berat badan tidak tepat diatas kaki tumpu tetapi lebih sedikit kedepan. Setelah pelaksanaan gerakan menumpu pada papan tolakan maka gerakan selanjutnya yang dilakukan adalah gerakan melompat keatas. Gerakan lompatan ini dilakukan dengan mengayunkan kaki setinggi mungkin dengan bantuan ayunan kedua tangan keatas, agar seluruh badan terangkat keatas, sudut lompatan yang baik adalah  $20-35^{\circ}$ .



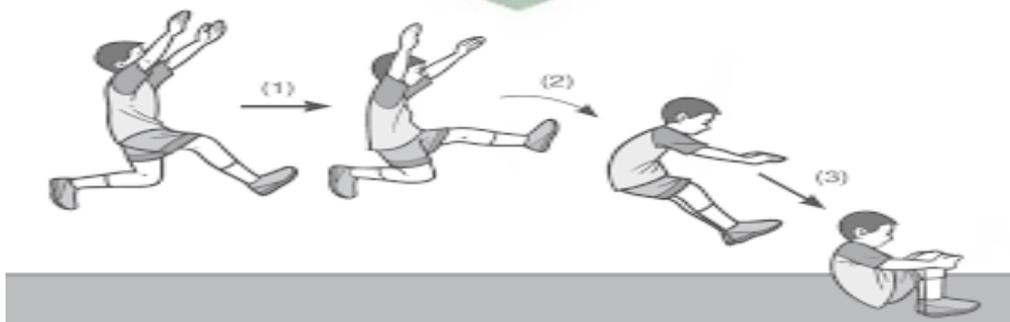
Gambar 1. Tumpuan atau Tolakan  
(Sidik, 2010:66)

### 3. Melayang di Udara

Setelah melompat keatas maka siswa akan berada dalam keadaan melayang di udara. Sikap saat melayang adalah sikap setela gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Pada saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan.

Setelah melompat keatas maka atlet akan berada dalam keadaan melayang diudara. Sikap saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Pada saat itu keseimbangan harus dijaga sampai terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diushakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan.

Usaha untuk menambah jarak jangkauan ini disebut dengan gaya. Gaya di saat atlet berada dalam posisi melayang diudara setelah melakukan tolakan dapat dibedakan menjadi tiga gaya yaitu gaya jongkok, berjalan diudara, bergantung dan gaya *schnapper*.



Gambar 2 : sikap melayang di udara  
(Sidik, 2010:67)

#### 4. Mendarat

Pada saat melayang dan kemudian mendarat diperlukan tinggi lompatan konsentrasi pada gaya lompatan dan dilakukan dengan pendaratan yang mulus artinya posisi saat mendarat tidak terjadi kesalahan mendarat dan tangan tidak menyentuh tanah atau pasir dibelakang kaki mendarat. Pada waktu akan mendarat dibak lompatan, diperlukan gerakan pendaratan yang dimulai dengan meluruskan kaki kedepan dan merapatkan kedua kaki, kemudian membungkukkan badan kedepan dan mengayunkan kedua tangan kedepan sehingga berat badan dapat dibawa kedepan. Selama pelaksanaan gerakan ini harus diusahakan untuk jatuh atau menyentuh bak lompatan pada kedua ujung kaki yang dirapatkan kemudian segera mungkin melipatkan kedua lutut dibawah dagu merapat kedada sambil mengayunkan kedua tangan kebawah arah belakang untuk segera mungkindibawa kedepan badan.

Gerakan yang dilakukan seefisien mungkin tetapi memberikan dorongan secara optimal maka hasil yang dicapai melalui lompatan gaya jongkok akan maksimal. Dengan melihat mekanika gerak suatu pendaratan maka dapat dilihat bahwa kedua kaki akan menyentuh landasan tempat mendarat pada kedua tumit dan posisi kaki yang lurus kedepan dengan diikuti ayunan kedua tangan kedepan. Gerakan ini dimaksudkan sebagai suatu perpindahan suatu proyeksi titik berat badan yang sebelumnya berada dibelakang kedua kaki dipindahkan kedepan sehingga moment reaksi kerjanya sesuai dengan arah lompatan.

Dengan moment yang mengarah ke depan maka tubuh akan terdorong ke depan sehingga akan membantu dalam pencapaian jarak lompatan yang optimal dan menghindarkan terjadinya pendaratan dengan posisi terduduk yang mengakibatkan sentuhan bagian tubuh atlet pada bak lompatan di belakang tubuh pelompat jauh dan akan sangat merugikan bagi pelompat dengan berkurangnya jarak lompatan.

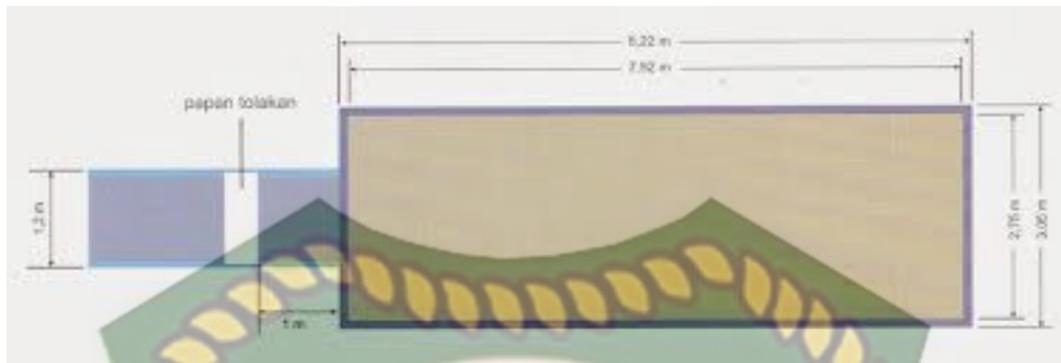


Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

Gambar 3. Posisi mendarat  
(Sidik, 2010:68)

### c. Lapangan lompat jauh

Menurut Winendra (2008:50) lapangan lompat jauh terdiri dari lintasan, balok tumpuan dan bak lompatan Panjang lintasan lari untuk ancang-ancang adalah 40-45 m dengan lebar 1,2 m. Panjang minimal bak pasir adalah 9 m dan lebar antara 2,75 - 3 meter. Papan tolakan terbuat dari kayu atau bahan lain yang memiliki kekuatan dan permukaan yang serupa. Lebar papan tolakan itu 10 cm dan panjang 1,2 m. Adapun tebalnya yaitu 1,5 cm, yang harus terpasang timbul setinggi 8 mm diatas permukaan tanah dan terbenam sedalam 7 mm. Papan tolakan tersebut diletakkan dengan jarak 1 m dari bak pasir.



Gambar 4. Lapangan lompat jauh  
(Adi, 2008:50)

#### d. Hakikat Permainan

##### a. Pengertian Permainan

Permainan atau bermain telah lama disenangi dan dapat mempengaruhi kepribadian dan kehidupan manusia. Permainan merupakan peristiwa hidup yang sangat di gemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa yang berfungsi mengembangkan kepribadian dan kejiwaan. Selanjutnya, Dari pengertian di atas dapat disimpulkan permainan adalah suatu mekanisme atau peristiwa yang digemari oleh anak-anak dan orang dewasa yang menyenangkan sehingga bermanfaat bagi perkembangan siswa. Permainan dasar dibedakan berdasarkan alat yang digunakan, sehingga sedikitnya dapat dibagi ke dalam dua jenis permainan, yaitu permainan tanpa alat dan permainan yang menggunakan alat. Permainan tanpa alat adalah permainan yang dapat berjalan tanpa menggunakan alat, sedangkan permainan dengan alat adalah permainan yang berlangsung menggunakan alat.

Menurut Djamanah (2010:169) ada tiga komponen dalam variasi penggunaan media yaitu, media pandangan, media mendengar dan media taktil. Bila guru menggunakan media bervariasi dari satu ke yang lainnya, atau

variasi bahan ajaran dan satu komponen media, akan banyak sekali memerlukan penyesuaian indera anak didik, membuat perhatian anak didik menjadi lebih tinggi, memberi motivasi untuk belajar, mendorong berfikir dan meningkatkan kemampuan belajar.

Dengan pengertian di atas, tanpa adanya peralatan khusus pun, permainan itu tetap dapat berlangsung. Guru hanya mempersiapkan tempat yang cukup luas dalam proses pembelajaran, jika guru ingin melakukan kegiatan permainan tanpa alat, sedangkan dalam permainan dengan alat guru harus mempersiapkan alat permainan yang sesuai dengan pembelajaran yang diajarkan saat itu. Misalkan untuk pembelajaran lompat jauh maka dapat menggunakan box, tali dan bola yang digantung sebagai alat bermain, jika tidak menggunakan alat maka permainan dapat menggunakan siswa itu sendiri.

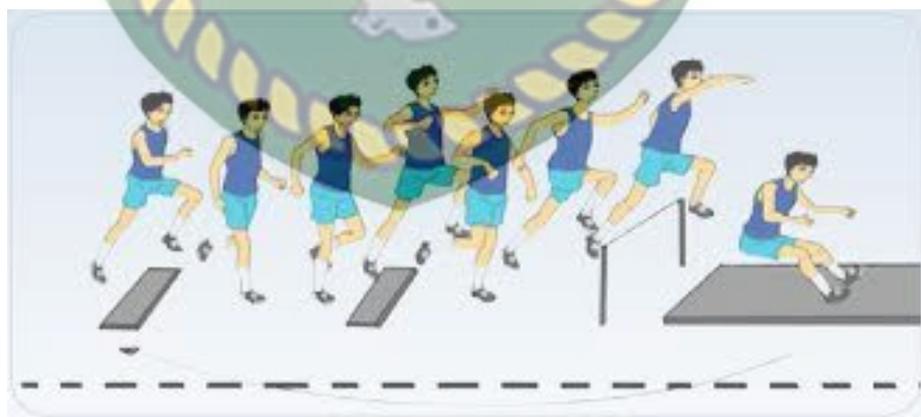
#### **b. Bentuk-bentuk Pendekatan Permainan lompat**

1. Cara melakukan permainan lompat melalui atas box atau kardus
  - a. Menolak melalui atas box dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki
  - b. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
  - c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, sportivitas dan keberanian



Gambar 5. Melompati Box atau Kardus  
(Kurniawan,2013:21)

2. Cara melakukan permainan lompat melalui lompat tali
  - a. Gerak melangkah melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat
  - b. Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
  - c. Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi)
  - d. Dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, sportivitas dan keberanian



Gambar 6. Melompati Tali  
(Kurniawan,2013:20)

3. Cara melakukan permainan lompat melalui bola yang digantung
  - a. Melangkah, menolak dan melenting saat diudara dengan perut atau dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas
  - b. Mendarat menggunakan kedua kaki
  - c. Dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, sportivitas dan keberanian



Gambar 7. Lompat mengenai bola gantung  
(Caar,2003:141)

4. Cara melakukan lompat jauh dengan Takeoff tinggi
  - a. Siswa melakukan awalan 3 langkah sebelum mendekati takeoff
  - b. Saat sudah menginjak takeoff badan langsung melenting agak mendapatkan jarak yang jauh
  - c. Jika melompat menggunakan kaki kiri maka siswa memuali menggunakan dengan kaki kanan, begitu juga sebaliknya



Gambar 8. Lompat dengan Takeoff tinggi  
(Carr, 2003:144)

5. Melakukan rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).



Gambar 9. Melakukan Rangkaian Gerak ( Koordinasi )

## B. Kerangka Berfikir

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 mencari metode mengajar yang lain selain dari metode yang pernah digunakan misalnya saja menggunakan pendekatan permainan.

Pendekatan diberikan untuk membantu siswa dalam memahami dengan cepat pelaksanaan materi pembelajaran yang telah diberikan sewaktu belajar yang berguna untuk mengatasi kebosanan siswa sehingga siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasisme, serta penuh partisipasi. Untuk itu, pendekatan permainan ini sangat cocok untuk diterapkan agar siswa cepat memahami suatu keterampilan teknik dalam berolahraga. Pendekatan permainan adalah suatu cara yang digunakan dalam melakukan kegiatan untuk menjelaskan suatu materi agar siswa lebih paham. Sehingga pelaksanaan pendekatan permainan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar.

## C. Pernyataan Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung.

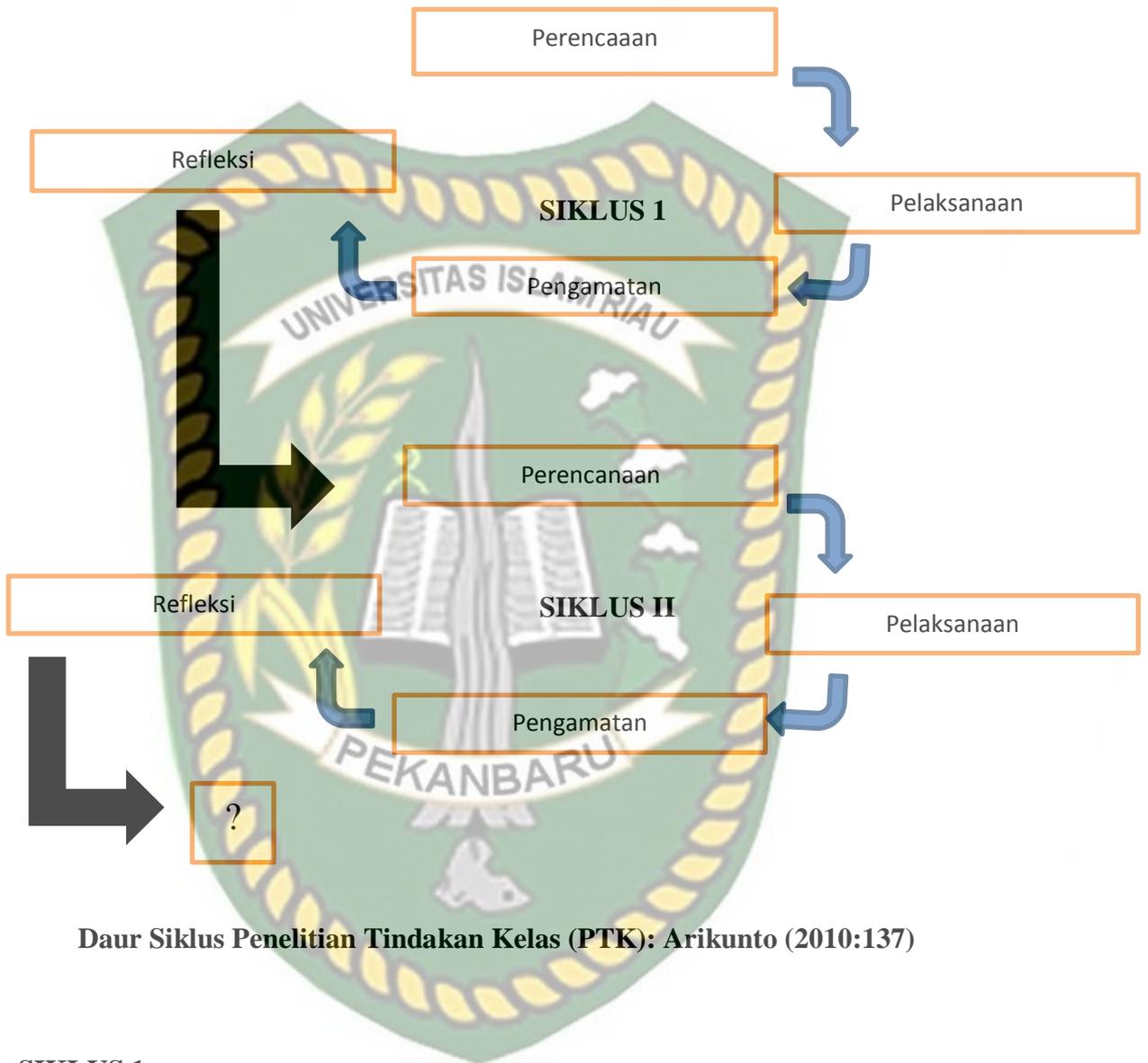
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Kunandar (2008:46) menjelaskan bahwa “penelitian tindakan kelas termasuk penelitian kualitatif meskipun data yang dikumpulkan bisa saja bersifat kuantitatif, dimana uraiannya bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata, penelitian merupakan instrument utama dalam pengumpulan data, proses sama pentingnya dengan produk”. Menurut Arikunto (2016:124) Penelitian tindakan kelas yang umum disingkat PTK (dalam bahasa Inggris disebut *Classroom action Research*, disingkat CAR) adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. PTK berfungsi pada proses belajar mengajar yang terjadi dikelas, dilakukan pada situasi alami.

Menurut Jakni (2017:1) “penelitian tindakan kelas yaitu suatu *action research* yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang digunakan untuk memperbaiki pembelajaran dikelas



Daur Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Arikunto (2010:137)

## SIKLUS 1

### 1. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan RPP, fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
- 2) Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas.

- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
- 4) Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.

## **2. Pelaksanaan**

- 1) Melaksanakan proses pembelajaran.
- 2) Menganalisa penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani.
- 3) Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran pendidikan jasmani.
- 4) Menganalisa cara mengorganisasikan latihan.
- 5) Menganalisa penyusunan alat pengajaran.
- 6) Membimbing pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok.

## **3. Observasi**

- 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani.
- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani.
- 3) Mencatat hasil analisa mengorganisasikan latihan.
- 4) Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang dipakai.
- 5) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan pengajaran.

## **4. Refleksi**

Penelitian mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas aktivitas belajar dalam mengikuti pelajaran berbagai kriteria, tujuannya adalah mengetahui kekuatan dan kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus penilaian.

## 5. Penilaian

- 1) Tes Psikomotor.

## SIKLUS II

### 1. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan materi/pokok bahwa akan dijadikan penelitian.
- 2) Menyusun instrument penelitian dan lembar observasi.
- 3) Menyusun lembar observasi.
- 4) Menyusun lembar evaluasi.
- 5) Menyusun lembar refleksi.
- 6) Menyusun scenario pelaksanaan tindakan.

### 2. Pelaksanaan

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

- 1) Memberikan petunjuk/penjelasan dan memberikan kesempatan siswa memperhatikan dan melakukan gerakan.
- 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan.
- 3) Mengembangkan dan mengorganisasikan latihan.
- 4) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa.
- 5) Melakukan observasi dan evaluasi melalui lembaran observasi yang sudah disediakan.
- 6) Mencatat hasil pelaksanaan kegiatan yang dilakukan.
- 7) Membuat kesimpulan.
- 8) Menganalisa penyusunan alat pengajaran.

### 3. Observasi

- 1) Mengamati pengembangan dan pengorganisasia materi pengajaran.
- 2) Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
- 3) Pemantauan dalam jenis kegiatan pembelajaran.
- 4) Mendokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai kompetensi.
- 5) Mengamati pelaksanaan pembelajaran secara individu dan kelompok.
- 6) Mengamati penggunaan waktu yang efisien.
- 7) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.
- 8) Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indicator dari semua proses.

### 4. Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan dijadikan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan perngajaran.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No	Siswa	Jumlah
1	Putra	30 Orang
2	Putri	-
		30 Orang

**Data siswa SMK Negeri 1 Tapung ( Waka Kurikulum )****2. Sampel**

Menurut Arkunto (2010:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Penelitian sampel baru boleh dilaksanakan apabila keadaan subjek didalam populasi benar-benar homogeny. Sukardi (2003:64) Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel karena pertimbangan tertentu. Berhubungan dengan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Maka seluruh sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI TBSM dengan jumlah sampel 30 orang.

**C. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah satu pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. Lompat jauh adalah lompat jauh adalah melompatnya individu dari tempat awal tolakan ke tempat yang lain dengan sejauh-jauhnya Gerakan melompat merupakan gerakan yang penting dalam kehidupan manusia.
2. Pendekatan permainan adalah suatu cara yang digunakan dalam melakukan kegiatan untu menjelaskan suatu materi agar siswa lebih paham.

#### D. Pengembangan Instrument

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

###### 1) Silabus

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

###### 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 4 kali pertemuan. Setiap RPP yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indicator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber serta penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah Pendekatan Permainan Lompat latihan.

Instrument yang digunakan yaitu

1. Permainan lompat melalui atas box atau kardus
2. Permainan lompat melalui lompat tali
3. Permainan lompat melalui bola gantung
4. Permainan lompat dengan takeoff tinggi

Adapun aspek psikomotor yang dinilai dalam rangkaian lompat jauh gaya jongkok dengan metode varias dapat dilihat dari table berikut ini :

**Tabel 2. Rubrik penilaian unjuk kerja kemampuan lompat jauh**

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

RPP kelas XI T/P 2018/2019

Skala nilai 3 = Baik, 2 = cukup baik, 1 = kurang

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data idigunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan cara pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang Pembelajaran lompat jauh di SMK Negeri1 Tapung.

##### 2. Teknik perpustakaan

Digunakan untuk mengambil teori dan pendapat-pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasaan dalam penelitian ini.

### 3. Tes dan Pengukuran

Digunakan untuk mengetahui hasil lompat jauh siswa sebelum latihan ( tes awal) dan setelah diberikan latihan (tes akhir).

#### F. Teknik Analisa data

Data yang penulis peroleh dikumpulkan dan kemudia di analisa data tersebut sebagai berikut :

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

**Table 3. Interval Kategori Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≥ 4.00 meter	..... ≥ 3.50 meter	86 - 100	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	71 - 85	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	56 - 70	Cukup
..... ≤ 2.99 meter	..... ≤ 2.49 meter	..... ≤ 55	Kurang

RPP kelas XI T/P 2018/2019

Ketuntasan kemampuan lompat jauh gaya jongkok individu tercapai apabila siswa mencapai 75% dari hasil tes atau nilai 75, sedangkan ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari keseluruhan siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dengan nilai minimum 75 maka keas itu dikatakan tuntas.

Adapun rumuas yang digunakan untuk menentukan ketuntasan klasikan sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \text{ (Sudijino, 2015:43)}$$

P = Angka presentase

F = frekuensi siswa yang tuntas

N = jumlah siswa

**Tabel 4. Tolak ukur Presentase**

Presentase	Kategori
75 – 100	Sangat baik
20 – 75	Baik
25 – 50	Cukup
0 – 25	Kurang

Penelitian Tindakan Kelas Jakni (2017: 82)

## BAB IV

### HASIL PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Di dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas ( PTK ). Data yang diperoleh berasal dari hasil observasi dan hasil penilaian belajar siswa yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil dari observasi ini merupakan hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat siswa melakukan pembelajaran lompat jauh di lapangan. Kemampuan siswa akan dipaparkan dengan menggunakan tabel, selanjutnya hasil yang ada ditabel akan diuraikandalam bentuk penjelasan. Dari uraian tersebut akan dikemukakan apakah hasil yang diperoleh dalam Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar.

##### 1. Sebelum Siklus

Sebelum diterapkannya siklus 1 rata-rata nilai siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung berada pada pada kategori cukup. Pada kategori sangat baik diperoleh oleh 1 orang siswa dengan presentasen3.33%, Pada Kategori baik diperleh oleh 4 orang siswa dengan presentase 13,33%, pada kategori cukup diperoleh oleh 15 orang siswa dengan presentase 50%, pada ketegori kurang diperoleh oleh 10 orang siswa dengan presentase 33,33%. Sehingga diketahui rata-rata nila siswa sebelum siklus I yakni

59,1% atau dalam kategori “Cukup”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

No	Interval	Kategori	jumlah	Presentase
1	86-100	Sangat Baik	1	3,33 %
2	71-85	Baik	4	13,33 %
3	56-70	Cukup	15	50 %
4	0-55	Kurang	10	33,33 %
Jumlah			30	100 %
Rata-rata				59,1 %
Kategori				Cukup

Tabel 5. Analisis Teknik dasar Lompat Jauh Sebelum Siklus I



Grafik 1. Histogram data kemampuan siswa sebelum siklus I

## 2. Hasil Siklus I

### a. Perencanaan Tindakan

Semua yang dibutuhkan dalam penelitian ini dilakukan dengan tahap pelaksanaan disusun dan di persiapkan supaya mendukung proses pembelajaran yang dilakukan disekolah. Adapun perencanaan yang dimaksud adalah :

1. Menyusun Silabus
2. Mmbuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) dengan menggunakan pendekatan permainan lompat box, take off tinggi, lompat tali dan bola gantung.

**b. Pelaksanaan Tindakan**

Siklus I dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan dengan waktu yang digunakan 4 X 45 Menit. Dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2018-2019 dengan menerapkan dan menjelaskan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lompat. Pembelajaran pada siklus I ini disesuaikan dengan rencana pembelajaran yang telah disusun oleh peneliti.

Dalam proses pembelajaran ini ada tiga langkah yaitu pembukaan, inti dan penutup. Dalam tahap pembukaan diawali dengan guru membariskan siswa serta tidak lupa mengucapkan salama pada siswa, guru menjelaskan tentang teknik dasar lompat jauh yang benar mulai dari tahap awalan yaitu lari, melakukan tolakan yang benar, posisi melayang di udara serta cara pendaratan yang benar serta menjelaskan dan mencontohkan tentang pendekatan permainan lompat yang akan digunakan. Setelah itu menyuruh siswa mencoba melompat sebelum penilaian dilakukan.

### c. Observasi da Evaluasi

#### 1. Observasi

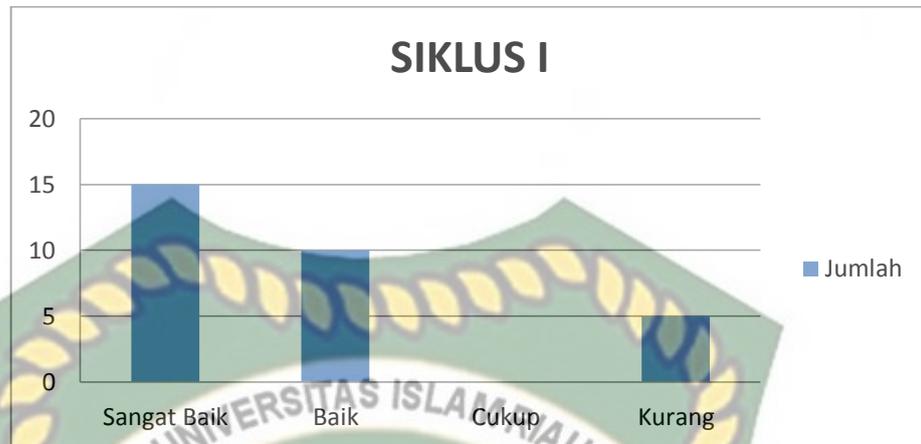
Pengamatan dilakukan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati oleh peneliti yaitu teknik yang dilakukan siswa saat melakukan lompat jauh sudah benar. Setelah semua selesai kini siswa diistirahatkan sebentar dan bersiap-siap untuk melakukan permainan lompat, tujuannya untuk mengetahui apakah teknik yang digunakan siswa untuk permainan lompat sudah benar.

#### 2. Evaluasi

Sebagaimana yang telah diterapkan pada siklus I setelah diterapkannya pendekatan permainan lompat ada terjadinya peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkk Melalui Pendekatan Permainan Lompat Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Tapung. Hasil akhir dari pelaksanaan siklus I dapat dilihat dari tabel berikut :

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	86-100	Sangat Baik	15	50 %
2	71-85	Baik	10	33,33 %
3	56-70	Cukup	0	0
4	0-55	Kurang	5	16,67 5
Jumlah			30	100 %
Rata-Rata			79,45 %	
Kategori			Baik	

Tabel 6. Analisis Teknik dasar Lompat Jauh Setelah Siklus I



**Grafik 2. Histogram Kemampuan siswa setelah siklus I**

Dari tabel dapat kita lihat bahwa rata-rata nilai yang diperoleh siswa setelah siklus I adalah 79,45 atau 80 yang dapat dikategorikan Baik maka dapat dikatakan adanya peningkatan pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar meningkat lebih baik dari pada sebelum penerapan pendekatan permainan lompat. pernyataan ini dapat dilihat dari tabel berikut :

No	Interval	Kategori	Kategori			
			Sebelum siklus		Setelah siklus	
1	86 – 100	Sangat Baik	1	3,33 %	15	50 %
2	71 – 85	Baik	4	13,33 %	10	33,33 %
3	56 – 70	Cukup	15	50 %	0	0
4	0 – 55	Kurang	10	33,33 %	5	16,67 %
Jumlah %			30	100 %	30	100 %
Jumlah siswa			30		30	
Daya serap tiap siklus			59,1 %		79,45 %	
Kategori			Cukup		Baik	

Tabel 7. Perbandingan Kemampuan teknik dasar Lompat jauh siswa sebelum dan sesudah siklus

## B. Analisis Data

### 1. Analisis peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar pada tes awal

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tes kemampuan awal dari 30 siswa. Siswa pada interval 86 sd 100 yang termasuk kategori sangat baik adalah 1 orang dengan presentase 3,33%. Siswa pada interval 71 sd 85 yang termasuk pada kategori baik adalah 4 orang dengan presentase 13,33%. Siswa pada interval 56 sd 70 dengan kategory cukup adalah 15 orang dengan presentase 50 %. Siswa pada interval kurang dari 55 adalah 10 orang dengan presentase 33,33 %.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa pada awal data pada awal tes sebelum siswa melakukan pendekatan permainan lompat masih belum naik dan belum memenuhi ketuntasan minimal yang diharapkan karena pada data awal ini siswa hanya memperoleh rata-rata nilai 59,1 %. Salah satu penyebab karena siswa kurang memahami teknik yang benar saat menerapkan gerakan lompat jauh. Untuk itu peneliti pun melakukan metode bermain supaya bisa meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung.

**2. Analisis data kemampuan keterampilan teknik dasar lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar pada siklus 1**

a. Permainan Lompat Box

Dari permainan lompat box kita memperoleh yang mendapat kategori sangat baik adalah 5 orang siswa dengan presentase 6,66 %, kategori baik adalah 14 orang siswa dengan presentase 46,66 %, kategori cukup adalah 6 dengan presentase 20 % dan kategori kurang adalah 5 orang siswa dengan presentase 16,66 %

b. Permainan Take Off

Dari permainan Take Off dapat kita peroleh yang mendapat kategori sangat baik adalah 14 orang siswa dengan presentase 46,66 %, kategori baik adalah 10 orang siswa dengan presentase 33,33 %, kategori cukup adalah 3 orang siswa dengan presentase 10 % dan kategori kurang adalah 3 orang siswa dengan presentase 10 %.

c. Permainan Lompat Tali/Karet

Dari permainan lompat tali/karet dapat kita peroleh kategori sangat baik adalah 5 orang siswa 16,66 %, kategori baik adalah 19 orang siswa dengan presentase 63,33 %, kategori cukup adalah 4 orang siswa dengan presentase 13,33 % dan kategori kurang adalah 2 orang siswa dengan presentase 6,67 %.

d. Permainan Bola Gantung

Dari permainan bola gantung dapat kita ketahui kategori sangat baik adalah 3 orang dengan presentase 10 %, kategori baik adalah 13 orang siswa dengan presentase 43,33 %, kategori cukup adalah 12 orang siswa dengan presentase 40 % dan kategori kurang adalah 2 orang siswa dengan presentase 6,67 %.

Berdasarkan hasil yang di peroleh pada tes kemampuan siklus I dari 30 orang siswa pada interval 86 sd 100 yang termasuk kategori sangat baik adalah 15 orang dengan presentase 50%, pada interval 71 sd 85 yang termasuk kategori baik adalah 10 orang dengan presentase 33,33%, pada interval 56 sd 70 termasuk kategori cukup adalah 0 dan pada interval kurang dari 55 dengan kategori kurang adalah 5 orang dengan presentase 16,67%.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar pada siklus 1 rata-rata mendapatkan nilai 86 dengan 15 orang siswa ( 50 % ) dan 10 orang siswa ( 33,33 % ) yang tuntas. Dengan kondisi tersebut maka dapat dikatakan bahwa keterampilan teknik dasar lompat jauh yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 1 Tapung sudah memenuhi ketuntasan dan penelitian ini tidak perlu dilakukan lagi oleh peneliti.

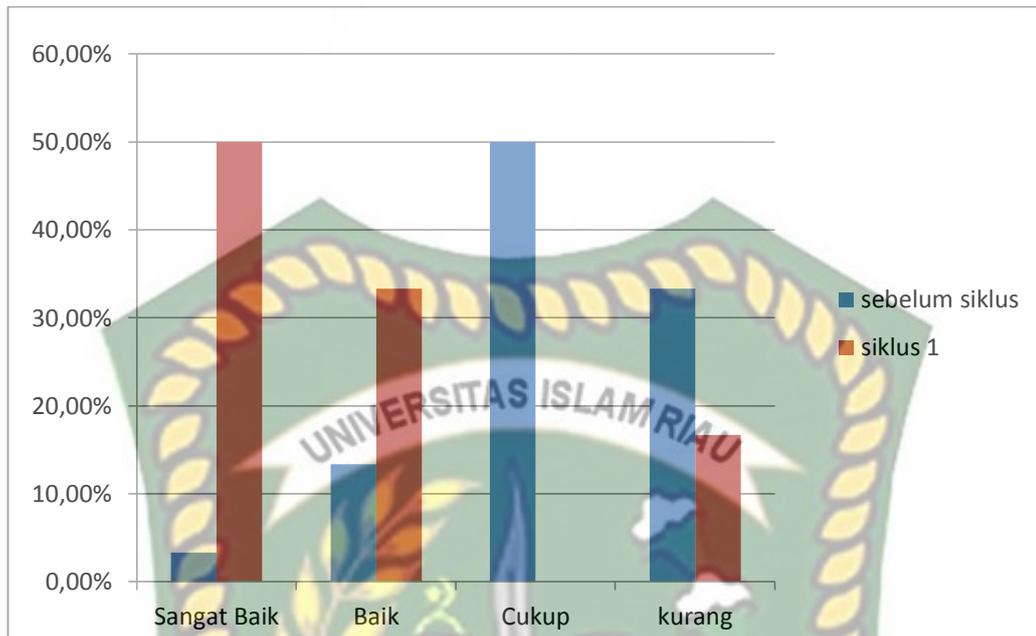
### 3. Daya Serap Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh

Rekapitulasi kemampuan siswa dari tes awal dengan siklus I dapat di analisis pada tabel berikut ini :

No	Interval	Kategori	Kategori	
			Sebelum siklus	Setelah siklus
1	86 – 100	Sangat Baik	3,33 %	50 %
2	71 – 85	Baik	13,33 %	33,33 %
3	56 – 70	Cukup	50 %	0
4	0 – 55	Kurang	33,33 %	16,67 %
Jumlah %			100 %	100 %
Jumlah siswa			30	30
Daya serap tiap siklus			59,1 %	79,45 %
			69,28 %	

Tabel 5. Rekapitulasi Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh siswa pada sebelum dan setelah siklus 1

Pada sebelum siklus nilai kategori sangat baik di peroleh 3,33 %, pada kategori baik diperoleh 13,33 %, pada kategori cukup 50 % dan kategori kurang 33,33 %. Kemudian pada saat siklus 1 pada kategori sangat baik diperoleh 50 %, pada kategori baik di peroleh 33,33 %, pada kategori cukup tidak diperoleh oleh siswa, pada kategori kurang diperoleh 16,67 %. Daya serap siswa dari tes awal dan tes siklus 1 juga dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini :



Grafik 3. Histrogram kemampuan siswa pada awal tes dan siklus 1

#### 4. Ketuntasan hasil belajar

Ketuntasan hasil belajar pada siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar pada materi pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat dapat dilihat sebagai berikut

Sebelum siklus	Tuntas	5	16,66 %	TT
	Tidak Tuntas	25	83,33 %	
Sesudah siklus	Tuntas	25	83,33 %	T
	Tidak Tuntas	5	16,66 %	

Tabel 6. Data hasil olahan penelitian 2019

### C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini di peroleh dari ketuntasan serta daya serap nilai yang diperoleh oleh siswa. Pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat siswa kelas XI TSM SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar rata-rata pada tes sebelum siklus adalah dikategorikan dengan cukup baik di peroleh oleh 5 orang dengan presentase 16,66 % kategori tuntas. Pada siklus I pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat, rata-rata kemampuan siswa meningkat di peroleh oleh 25 orang dengan presentase 83,33 % dengan kategori tuntas. Hal tersebut menjadi sebuah bukti bahwa siswa senang mengikuti metode bermain tersebut dengan bersungguh-sungguh.

Menurut Young (2005) dalam ( jurnal *Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Journal of Teaching Physical Education In Elementary School Vol. 1 No. 1, Oct' 2017 ) Pengaruh lompat tali terhadap tubuh salah satunya adalah membuat kaki dan pinggul menjadi lebih kuat. Kurniawan (2012) dalam dalam ( jurnal *Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Journal of Teaching Physical Education In Elementary School Vol. 1 No. 1, Oct' 2017 ) menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat tali meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa.

Dan rata-rata ketuntasan yang telah ditetapkan adalah 75 %. Berdasarkan hasil pengelolaan data diatas disimpulkan bahwasannya siswa

telah mencapai ketuntasan yang telah ditentukan oleh sekolah tersebut yaitu 75 %. Dari hasil tersebut peneliti pun mencukupkan penelitian ini sampai pada siklus I saja karena telah mendapatkan peningkatan pembelajaran lompat jauh seperti yang diharapkan oleh guru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari penelitian dan analisa data di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan lompat box, take off tinggi, lompat tali dan bola gantung dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh. Hal ini dikatakan sesuai dengan bukti yang dilihat oleh peneliti di lapangan, yaitu pada saat sebelum siklus kategori tuntas hanya didapat oleh 5 orang dengan presentase 16,66 % dengan kategori cukup dan setelah dilakukan siklus I terdapat peningkatan ketuntasan yaitu 25 orang dengan presentase 83,33 % dengan kategori baik. Maka terdapat peningkatan setelah melakukan siklus I dan dapat dilihat pada tabel penilaian lompat jauh sebelum siklus dan sesudah siklus 1.

#### B. Saran

Dari penelitian di atas maka peneliti akan memberikan beberapa saran yang harus diketahui, diantaranya sebagai berikut :

1. Kepada seluruh siswa supaya mempraktekkan pendekatan-pendekatan permainan yang diberikan agar dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh dengan benar.
2. Bagi guru, dapat menerapkan serta memodifikasi permainan agar lebih menarik minat siswa dapat melaksanakannya.

3. Kepada para peneliti lainnya bahwa pendekatan permainan bukan saja hanya untuk peningkatan pembelajaran lompat jauh, namun juga bisa untuk meningkatkan olahraga-olahraga yang lainnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR PUSTAKA

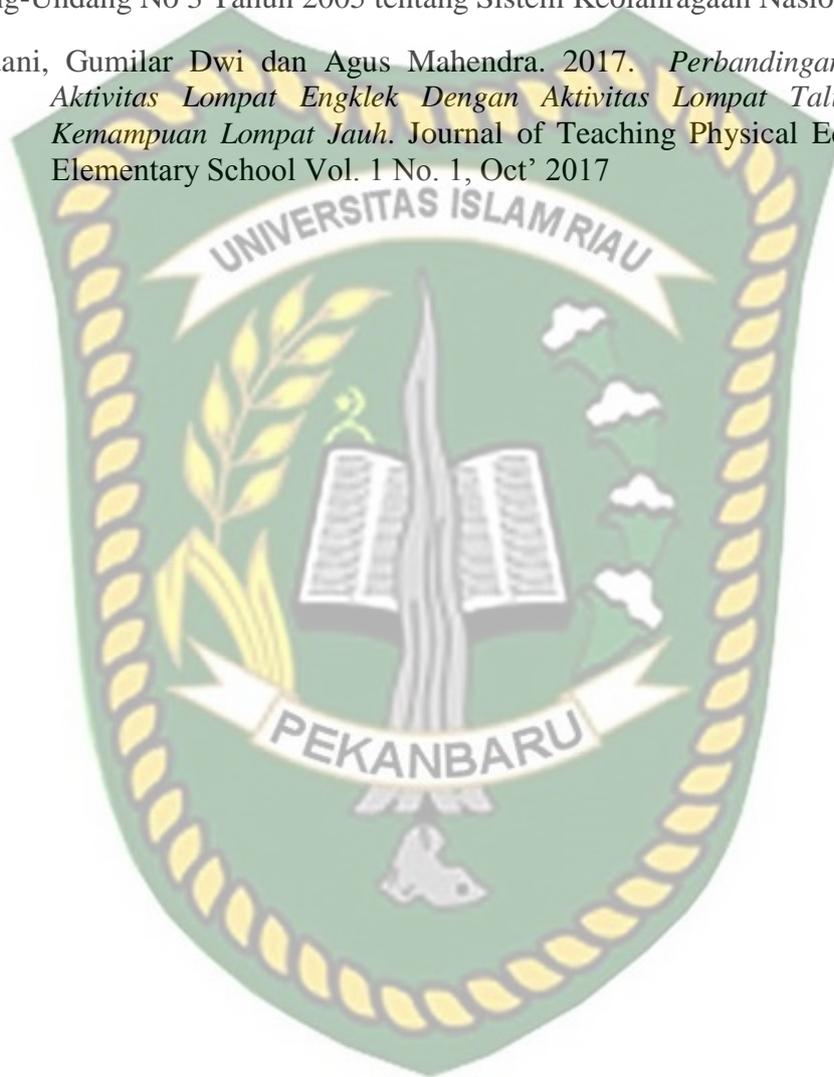
- Arikunto, Saharsami, dkk. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Saharsami. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifah, Hermin Luluk. 2014. *Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 680 - 684
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Djamanah Syaiful Bahri, Aswaan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Jakni. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Java
- Jospiah. 2017. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD NEGERI 025 Koto Sentajo*. Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau | Volume 6 | Nomor 2.
- Karwono. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Depok: Rajawali Pers
- Kunandar. 2012. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers
- Mahendrayana Tri. 2017. *Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Nedia Ban Pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 743 - 751
- Pratama, Yudha Adi. 201. *Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 166 - 173
- Rachmawati, Tutik dan Daryanto. 2015. *Teori Belajar Dan Proses Pembelajaran Yang Mendidik*. Yogyakarta: Gava Media
- Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep dan makna pembelajaran untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar*. Bandung: Alfabeta
- Sidik Dikidik Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Sudijono, Anas. 2015. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Wardani, Gumilar Dwi dan Agus Mahendra. 2017. *Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. *Journal of Teaching Physical Education In Elementary School* Vol. 1 No. 1, Oct' 2017



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau