

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2 ini telah disetujui untuk disidangkan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing

Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Disahkan Oleh
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd.

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2 ini telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi,

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 31 Agustus 2020

Panitia Ujian terdiri dari :

1. Ketua : Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd. (.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (.....)

3. Penguji :
 - 3.1. Dr. Dindin Abidin, M.Si., AIFO. (.....)

 - 3.2. Elly Diana Mamesah, M.Pd. (.....)

 - 3.3. Azi Faiz Ridlo, M.Pd. (.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abidillah Eka Prabu

NPM : 41182191120231

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2”, ini beserta isinya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi, November 2019
Yang Membuat Pernyataan

Abidillah Eka Prabu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*Yakin Adalah Kunci Jawaban Dari Segala Permasalahan
Dengan Bermodal Yakin Kita Bisa Menghadapi Segala Permasalahan
Dengan Tenang*

Skripsi ini Ku persembahkan untuk:

*Kedua Orangtua ku yang selalu mendoakan dan menyemangatiku,
sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik terutama
Ibuku yang selalu memberiku motivasi.*

ABSTRAK

ABIDILLAH EKA PRABU, 41182191120231: upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2.

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui seberapa efektif upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa di SMK Mandalahayu 2.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan di SMK Mandalahayu 2, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa Kelas X TKJ sebanyak 1 kelas yang berjumlah 35 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (30%) dan aspek afektif (20%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi permainan Kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2 60,85, nilai terendah 55,13 dan nilai tertinggi 84,63. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 10 orang atau 28,57% dari jumlah siswa Kelas X TKJ sebanyak 35 orang. Sedangkan hasil siklus I, nilai rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi permainan Kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2 72,91 nilai terendah 53,71 dan nilai tertinggi 88,96. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 22 orang atau 62,86% dari jumlah siswa Kelas X TKJ sebanyak 35 orang. Untuk hasil siklus II, nilai rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi permainan Kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2 80,17 nilai terendah 69,75 dan nilai tertinggi 90,88. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 29 orang atau 82,86% dari jumlah siswa Kelas X TKJ sebanyak 35 orang.

Kata Kunci: lompat jauh, gaya jongkok, permainan lompat kodok, SMK Mandalahayu 2

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kodok pada siswa kelas X TKJ SMK Mandalahayu 2” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Nandang Najmulmunir, Ir., M.S., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Bapak Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
5. Kepala Sekolah SMK Mandalahayu 2
6. Guru-guru dan siswa SMK Mandalahayu 2

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, November 2019
Penulis

Abidillah Eka Prabu

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
1. Batasan Masalah	6
2. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	7
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	8
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakikat Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	12
B. Hakikat Bermain Lompat	18

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	21
B. Subjek Penelitian	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian	22
D. Rancangan dan Instrumen Penelitian	22
E. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA

A. Deskripsi Pembelajaran Lompat Jauh	36
B. Hasil Monitoring Pembelajaran Lompat Jauh	38
C. Hasil Penelitian	40
D. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran-saran	60

DAFTAR PUSTAKA	63
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	64
-------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Instrumen penilaian	28
Tabel 3.2. Rubrik penilaian psikomotorik	29
Tabel 3.3. Rubrik penilaian kognitif	30
Tabel 3.4. Rubrik penilaian afektif	30
Tabel 4.1. Ringkasan hasil tes awal	41
Tabel 4.2. Ringkasan hasil siklus I	44
Tabel 4.3. Ringkasan hasil siklus II	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lamp. 1 : Hasil Tes Awal	62
Lamp. 2 : Hasil Pembelajaran Siklus I	64
Lamp. 3 : Hasil Pembelajaran Siklus II	66
Lamp. 4 : Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tes awal	68
Lamp. 5 : Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku siklus I	70
Lamp. 6 : Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku siklus II	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. teknik awalan lompat jauh	13
Gambar 2.2. tumpuan lompat jauh	14
Gambar 2.3. Teknik melayang di udara lompat jauh gaya jongkok	15
Gambar 2.4. teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok	16
Grafik kemajuan siswa pada pembelajaran lompat jauh	56