

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT
KATAK SISWA KELAS V SDN 2 CIDIKIT LEBAK BANTEN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Penyusunan Skripsi
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Disusun Oleh:

**AGIL FILAH MUNGgaran
41182191160008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKO MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK SISWA KELAS V
SDN 2 CIDIKIT LEBAK BANTEN**

Oleh :
Agil Filah Munggaran
41182191160008

Telah di Setujui Oleh :

Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd
NIK. 45118082015013

Tanggal 08 Agustus 2023

Mengetahui, Ketua Program Studi
PJKR UNISMA BEKASI



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK SISWA KELAS V SDN 2 CIDIKIT LEBAK
BANTEN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

AGIL FILAH MUNGgaran

41182191160008

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 31 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

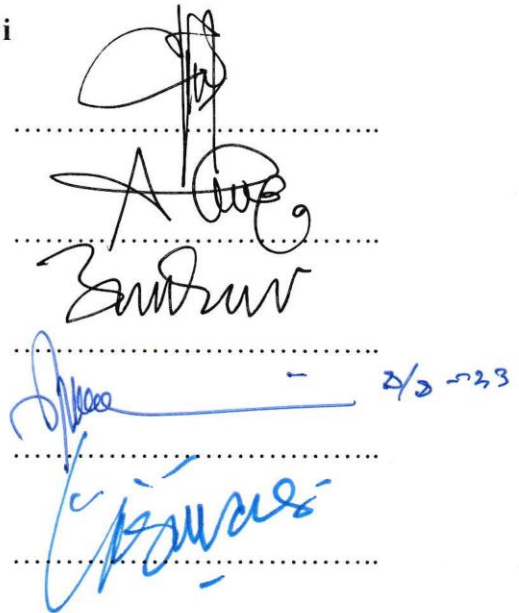
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Bujang Drs., M.Si

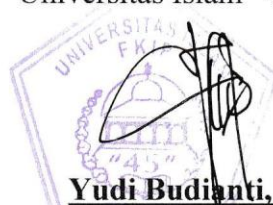
2. Mia Kusumawati, M.Pd

3. Yunita Lasma, M.Pd



Handwritten signatures of the exam board members, including a date stamp "2/2-23".

Bekasi, 31 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AGIL FILAH MUNGgaran

NPM : 41182191160008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Katak Siswa Kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten*”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 3 Juli 2023
Saya Yang Menyatakan



Agil Filah Munggaran

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Orang pesimis melihat kesulitan dalam setiap kesempatan, tapi orang optimis melihat kesempatan dalam setiap kesulitan.

(Ali Bin Abi Thalib)

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk:

Kedua orang tua ku yang selalu berjuang dan memberikan yang terbaik untukku. Dan skripsi ini juga ku persembahkan untuk keluarga ku, orang-orang yang aku sayangi, sahabat yang memberi motivasi dan semangat.

ABSTRAK

AGIL FILAH MUNGgaran, 41182191160008: Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Katak Siswa Kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak siswa kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten.

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 SDN 2 Cidikit Lebak Banten, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 1 kelas yang berjumlah 25 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (20%) dan aspek afektif (30%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata dari observasi awal lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten 66.8, nilai terendah 52.5 dan nilai tertinggi 78.8. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 5 orang atau 20% dari jumlah siswa kelas V sebanyak 25 orang. Sedangkan hasil siklus I, nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten 73.0 nilai terendah 53.8 dan nilai tertinggi 88.8. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 13 orang atau 52% dari jumlah siswa kelas V sebanyak 25 orang. Untuk hasil siklus II, nilai rata-rata lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten 84.2 nilai terendah 70.0 dan nilai tertinggi 98.8. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 22 orang atau 88% dari jumlah siswa kelas V sebanyak 25 orang.

Kata Kunci: belajar, lompat jauh, gaya jongkok, permainan, lompat katak

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 Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Katak Siswa Kelas V SDN 2 Cidikit Lebak Banten” 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. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SDN 2 Cidikit Lebak Banten
7. Guru-guru dan siswa SDN 2 Cidikit Lebak Banten
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

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, Juli 2023
Penulis

Agil Filah Munggaran

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	25

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
D. Desain, Rencana Tindakan dan Instrumen Penelitian	30
E. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Analisis Data Pra Siklus	40
B. Hasil Penelitian.....	42
C. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran-saran	58
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rubrik Penilaian Perilaku Dalam Pembelajaran Lompat Jauh.....	37
Tabel 3.2. Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Lompat Jauh.....	37
Tabel 3.3. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	38
Tabel 4.1. Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus.....	40
Tabel 4.2. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I.....	47
Tabel 4.3. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Lompat Jauh.....	14
Gambar 2.2. Teknik Lompat Jauh	15
Gambar 2.3. Langkah Awalan Lompat Jauh	15
Gambar 2.4. Teknik Tolakan Lompat Jauh	17
Gambar 2.5. Teknik Melayang Di Udara Lompat Jauh	18
Gambar 2.6 Teknik Mendarat Lompat Jauh.....	18
Gambar 2.7 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	19
Gambar 2.8 Gerakan Lompat Katak.....	21
Gambar 3.1. Gambar 3.1 Model Spiral Kemmis dan Taggart.....	31
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Pra Siklus	41
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Ketuntasan Siklus I	48
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Ketuntasan Siklus II.....	54
Grafik 4.4. Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal.....	62
Lampiran 2 Hasil Pembelajaran Siklus I.....	63
Lampiran 3 Hasil Pembelajaran Siklus II.....	64