



SKRIPSI

**PENERAPAN PEMBELAJARAN LOMPAT SATU KAKI BERGANTIAN
GUNA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS IV
SD NEGERI 2 AIR KETUAN III KECAMATAN MUARA BELITI
KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam
Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh:
SIMAN
NPM : 1313912019**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

Siman (2014): Penerapan Pembelajaran Lompat Satu Kaki Bergantian Guna Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Penjaskes, Universitas Bengkulu.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas tahun pelajaran 2013-2014. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian maka penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), Penelitian ini diadakan dalam dua siklus pada tiap-tiap siklus dilakukan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/pengamatan dan refleksi. Pada siklus.1 Kemampuan siswa belum terlihat bagus, ini terlihat nilai rata-rata dari 26 siswa Aktivitas = Amat baik 26.92 %, Baik 42.38 %, Cukup 15.38 %, Kurang 15.38 % Lompatan = Amat baik 73.07 %, Baik 3.84 %, Cukup 3.84 % Kurang 19.23% Ketrampilan = Amat baik 23.07 %, Baik 50.00 %, Cukup 11.53 %, Kurang 15.38 % Pada siklus.2 nilai siswa bertambah, Aktivitas Amat baik 56.30 %, Baik 26.92 %, Cukup 7.69 %, Lompatan = Amat baik 88.46 %, Baik 7.69 %, Cukup 3.84% Ketrampilan = Amat baik 53.84 %, Baik 34.61%, Cukup 11.53%. Berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa penerapan Pembelajaran Lompat Satu Kaki Bergantian Guna Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas dapat meningkat.

Kata Kunci: Lompat Satu Kaki Bergantian, Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh

ABSTRACT

Siman (2014): Application of Learning One Leg Alternating Jumping Ability To Improve Long Jump Elementary School 2 Air Ketuan III Muara Beliti Musi Rawas. Thesis Undergraduate Education For Teachers In Titlepe, University of Bengkulu.

This study aims to improve the long jump at the fourth grade students of SD Negeri 2 Air Ketuan III Muara Beliti Musi Rawas 2013-2014 school year. In accordance with the problems and research objectives, this study used action research methods class (PTK), This research was conducted in two cycles at each cycle by planning, action, observation/ observation and reflection. On the ability of students siklus 1 not look good, it looks average value of 26 student activity Quite good = 26.92%, 42.38% Good, Fair 15,38%, 15,38% Less Leap Quite good = 73.07%, 3.84% Good, Fair 3.84% Less Skill = 19,23% 23,07% Quite good, Good 50.00%, Enough 11,53%, 15,38% Less In siklus 2 student scores increased, activity Quite good 56.30%, 26.92% good, Fair 7.69%, Leap Quite good = 88.46%, both 7.69%, 3.84% Pretty good skills = Highly 53.84%, 34.61% good, Fair 11,53%. Based on the results of data processing can be concluded that the application of Learning One Leg Alternating Jumping Ability To Improve Elementary School Long Jump 2 Air Ketuan III Muara Beliti Musi Rawas be increased.

Keywords : One Foot Alternately Jump, Long Jump Upgrading

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Penjaskes (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, Seluruhnya merupakan hasil karya saya Sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh bagian atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2014

Rp 6000,-

S I M A N
NPM. 13133912019

PERSEMBAHAN

Dengan iringan do'a dan rasa syukurku kepada-Mu ya Allah, melalui perjuangan ini perlahan kuraih sekeping keberhasilan dan sekelumit cerita perjalanan hidupku, dengan kerendahan hati dan penuh ketulusan, maka karya kecilku ini dapat kupersembahkan untuk orang-orang yang kusayangi.

1. Bapak Harto Suwignyo & Ibu Sutini yang telah membesarkanku, membimbingku, mendidikku, dan memberi kasih sayang.
2. Istriku Suparti, A.Ma.Pd yang selalu setia mendampingi dan menemani dalam suka dan duka.
3. Anakku Shisi Pratami, S.Pd. & Kresno Noviandalu, A.Ma.

Yang telah lama menanti keberhasilanku dengan segala curahan cinta dan kasih Sayang serta pengorbanannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan dan hidayah-nya, sehingga skripsi ini, yang berjudul Penerapan Pembelajaran Lompat Satu Kaki Bergantian Guna Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas dapat diselesaikan.

1. Rektor Universitas Bengkulu Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc.Akt.
2. Dekan FKIP Universitas Bengkulu Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti program perkuliahan ini.
3. Dr. I. Wayan Dharmayana, M.Pd. selaku ketua PSKGJ, yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
4. Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dan membantu penuh kesabaran dalam penulisan ini.
5. Dian Pujiyanto, S.Pd.Jas. M.Or. selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan membantu penuh kesabaran dalam penulisan ini.
6. Dra. Marsenani, Pengelola Program Sarjana S-1 Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan FKIP Universitas Bengkulu, yang telah membantu penulis dalam pengurusan perkuliahan selama ini.
7. Teman-teman Mahasiswa Universitas Bengkulu senasip dan sepenanggungan.

8. Rekan-rekan guru SDN Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian penjas ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk perbaikan penelitian ini. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bengkulu, Januari 2014

Penulis

SIMAN

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Berpikir	13
C. Hipotesis Tindakan	15
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Subjek Penelitian	17
D. Prosedur Penelitian	17
E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	27
H. Indikator Keberhasilan	29
 BAB IV. HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian	38

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Langkah Pembelajaran Siklus 1	19
Tabel 2	Langkah Pembelajaran Siklus 2	22
Tabel 3	Instrumen Observasi Siswa	23
Tabel 4	Instrumen Observasi Guru	24
Tabel 5	Instrumen Keterampilan Siswa	25
Tabel 6	Penilaian Lompat Jauh	26
Tabel 7	Hasil Observasi Belajar Siswa Siklus 1	32
Tabel 8	Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus 1	34
Tabel 9	Hasil Observasi Belajar Siswa Siklus 2	36
Tabel 10	Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus 2	37
Tabel 11	Rekapitulasi Peningkatan Belajar Siklus 1 dan Siklus 2	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berpikir	14
Gambar 2	Prosedur Penilaian	16
Gambar 3	Grafik	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Penelitian	44
Lampiran 2	Surat Pernyataan	45
Lampiran 3	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1	47
Lampiran 4	Daftar Nilai Observasi Aktivitas Guru Siklus 1	51
Lampiran 5	Daftar Nilai Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1	54
Lampiran 6	Daftar Nilai Observasi Keterampilan Siswa Siklus 1	65
Lampiran 7	Daftar Nilai Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus 1	76
Lampiran 8	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2	77
Lampiran 9	Daftar Nilai Observasi Aktivitas Guru Siklus 2	81
Lampiran 10	Daftar Nilai Observasi Aktivitas Siswa Siklus 2	84
Lampiran 11	Daftar Nilai Observasi Aktivitas Siswa Siklus 2	95
Lampiran 12	Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus 2	106
Lampiran 13	Daftar Nilai Kemampuan Observasi Aktivitas dan Keterampilan Siswa Siklus 1 dan 2	107
Lampiran 14	Foto Kegiatan Guru dan Siswa Siklus 1	108
Lampiran 15	Foto Kegiatan Guru dan Siswa Siklus 2	112
Lampiran 16	Daftar Riwayat Hidup	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spritual. Salah satu masalah utama dalam Penjas di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas dan terbatasnya kemampuan guru Penjas untuk melakukan inovasi dalam pembelajaran Penjas.

Nomor lompat jauh yang tergabung pada cabang olahraga atletik, yang selalu dilombakan baik pada *single event* maupun *multi event*. Seperti halnya pada *Olympiade* modern cabang olahraga atletik termasuk

pada nomor wajib untuk dilombakan (Ballesteros, 197:7). Menyatakan bahwa, cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang terpenting bagi *Olympiade* modern.

Kegiatan yang terdapat pada cabang olahraga atletik sebetulnya memiliki manfaat yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Karena semua gerakan yang terdapat pada atletik, akan selalu ada dalam kegiatan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Tetapi ironisnya berdasarkan pengamatan di lapangan akhir-akhir ini cabang olahraga atletik kurang diminati, terutama dikalangan pelajar, bahkan sebagian kalangan menganggap cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga murahan. Disamping itu guru pendidikan jasmani metode yang digunakan dalam penyampaian materi lompat jauh bersifat konvensional, tidak bervariasi. Sehingga banyak para peserta didik kurang tertarik.

Sehingga hasil belajar lompat jauh pada SD Negeri 2 Air Ketuan III Kelas IV dari 26 siswa yang dapat melakukan lompat jauh dengan hasil lompatan 2,50 meter keatas untuk putra dan 2 meter untuk putri hanya 10 siswa atau 35% yang dapat melampauinya, Sedangkan sebanyak 16 siswa atau 65%, belum dapat mencapai lompatan yang di harapkan. Selain itu lompatan juga belum terpenuhi, baru 10 siswa yang dapat mencapai prestasi yang di inginkan.

Untuk itu peneliti merasa perlu melakukan langkah-langkah perbaikan, melalui bentuk latihan lain yang mengarah pada perbaikan kemampuan lompat jauh. Salah satu metode yang dipakai adalah dengan melatih anak melakukan pembelajaran lompat satu kaki bergantian yang dilakukan secara intensif, berkelanjutan, dan mengikuti prinsip beban berlebih (*Overload*).

Keberhasilan pembelajaran lompat jauh dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendukung, diantaranya adalah melalui pendekatan ilmiah dan pemanfaatan berbagai disiplin ilmu lainnya. Pokok bahasan lompat jauh di SD Negeri 2 Air Ketuan III belum menghasilkan prestasi lompatan yang diharapkan, maka perlu kajian lebih mendalam untuk meningkatkan prestasi di tahun-tahun selanjutnya. Maka diperlukan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkat kemampuan lompat jauh, suatu bentuk latihan khusus untuk mendukung lompatan agar mencapai maksimal. Kemampuan fisik ini tidak hanya di tentukan oleh satu faktor saja tetapi oleh beberapa komponen. Unsur komponen fisik yang dimaksudkan adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan ,kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi dan daya ledak (Soekarman, 1992:32).

Diantara berbagai tujuan latihan fisik yang amat penting adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan daya ledak dan kecepatan sehingga mampu untuk mendayagunakan segenap perannya didalam

menunjang penampilan fisik (*Physical Performance*) secara keseluruhan terutama dalam gerakan lompat jauh. Bentuk latihan fisik terus menerus mengalami perkembangan, akibatnya terdapat beberapa metode pembelajaran fisik yang pelaksanaannya beraneka ragam. Hal ini membuktikan bahwa usaha-usaha penelitian didalam metode pembelajaran fisik telah banyak dilakukan, namun masih ada saja permasalahan yang perlu dicari pemecahannya diantaranya adalah apakah pembelajaran lompat satu kaki bergantian dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kab Musi Rawas.

B. Identifikasi Masalah

Dengan adanya kurikulum tingkat satuan pendidikan yang merupakan pedoman bagi guru dan merupakan bahan kegiatan dalam pembelajaran, maka peserta didik perlu mempelajari dan melaksanakannya untuk mencapai tujuan yang sudah dirumuskan. Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah. Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul di lapangan adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik terlihat lambat dalam penguasaan pembelajaran penjas terutama penguasaan gerak dasar lompat jauh.
2. Kurang tepatnya metode pembelajaran yang di gunakan dalam proses pembelajaran.

3. Lemahnya kekuatan kaki dalam melakukan tolakan, akibat tidak pernah melakukan latihan kekuatan kaki.
4. Penguasaan tehnik lompatan yang salah sehingga penggunaan energi tidak efektif.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut diatas maka penelitian ini di batasi pada permasalahan “Penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh di kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas”

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: ”Apakah pembelajaran lompat kaki satu bergantian dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di peroleh dari penelitian ini adalah :

1. Peserta Didik

- a. Meningkatkan keterampilan lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh.
- b. Perbaikan masalah yang ditemukan pada proses lompat jauh.
- c. Peningkatan dan perbaikan kualitas dalam pembelajaran lompat jauh.
- d. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri peserta untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan IV Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.
- e. Hasil belajar siswa dapat meningkat.

2. Guru

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai lompat jauh.
- b. Mendorong terwujudnya proses pembelajaran yang menarik, menantang, nyaman, menyenangkan, serta melibatkan siswa karena strategi, metode, teknik, dan atau media yang digunakan dalam pembelajaran demikian bervariasi dan dipilih secara sungguh-sungguh.
- c. Memberikan sikap profesionalisme dan karir pendidik.
- d. Menghasilkan laporan-laporan penelitian tindakan kelas yang dapat dijadikan bahan panduan bagi para pendidik guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- e. Tercapainya ketuntasan belajar siswa.

- f. Mewujudkan kerjasama, kolaborasi, dan atau sinergi antar pendidik dalam satu sekolah.
- g. Memecahkan masalah dalam pembelajaran dan meningkatkan mutu pembelajaran.
- h. Peningkatan atau perbaikan kualitas keterampilan guru dalam penggunaan media, alat bantu belajar, dan sumber belajar lainnya.
- i. Pembiasaan guru dalam memecahkan masalah dan pembelajaran berbasis hasil temuan penelitian secara empiris

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan metode pembelajaran disekolah. Sehingga dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian Belajar

Dalam suatu pembelajaran perlu ditekankan bahwa pembelajaran harus dapat menghasilkan peningkatan keterampilan, kekuatan dan sistem energi yang digunakan pada cabang olahraga bersangkutan dalam rangka mencapai tingkat penampilan yang maksimal.

Menurut J.Nossek (1992:12), salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam suatu latihan adalah pembelajaran tersebut dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan tahanan (beban) guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan. Dalam upaya peningkatan berbagai bentuk keterampilan, kekuatan, daya ledak, dan sistem energi yang digunakan dalam berbagai cabang olahraga diperlukan bentuk pembelajaran yang khusus dan sesuai dengan kebutuhan. Hal ini sesuai pula dengan pendapat dari Soekarman (1992:9), mengatakan bahwa jika ingin mengembangkan kekuatan, maka latihannya harus latihan kekuatan; jika ingin mengembangkan kecepatan, pembelajarannya; dan jika ingin mengembangkan daya tahan, maka latihannya juga harus latihan daya tahan.

Tujuan dari suatu pembelajaran akan tercapai apabila pembelajaran itu dilakukan secara berulang-ulang dengan mengikuti prinsip beban berlebih (*overload principle*) dan peningkatannya secara bertahap dan teratur (*progressive*), serta tidak mengabaikan prinsip latihan yang bervariasi supaya menarik.

Kemudian dalam olahraga pertandingan atau perlombaan latihan bertujuan untuk mempersiapkan atlet menuju pencapaian prestasi pada tingkat yang maksimal. Di samping itu juga bahwa latihan bagi olahragawan bertujuan untuk mencapai kesuksesan yaitu kemajuan dalam kecakapan dan penampilan maksimal pada cabang olahraga yang di tekuninya.

Sedangkan menurut Harsono (1993:21), tujuan latihan yang lebih rinci adalah:

- a. Untuk meningkatkan teknik dan koordinasi gerak.
- b. Untuk mengembangkan kepribadian.
- c. Untuk kondisioning dengan sasaran utama meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan.

Dengan demikian pada setiap olahraga yang mempunyai tujuan meningkatkan prestasi, kesehatan dan reaksi, maka latihan adalah merupakan faktor yang sangat penting. Dan salah satu sifat latihan adalah meningkatkan kemampuan kerja otot rangka dengan

memberikan latihan fisik (*physical training*), sehingga mampu beradaptasi (*adaptability*) terhadap tekanan fisik (*physical stress*).

2. Lompat Jauh

Penelitian yang sesuai dengan tindakan kelas ini yang dimaksud dengan latihan lompat satu kaki bergantian adalah latihan lompat dengan lutut diangkat setinggi dada dengan kaki bergantian.

Menurut Radcliffe (1985:109) yang terpenting dalam latihan loncat-loncat adalah mengangkat lutut setinggi mungkin dan meluruskan tungkai tumpu. Sedangkan pada latihan lompat mengangkat lutut, paha tungkai ayun diangkat mendatar dan tungkai tolak lurus, tungkai tolak sampai lurus sedangkan tungkai yang lain dengan lutut ditekuk sampai dada.

Fungsi anatomi dari latihan lompat mengangkat lutut ini adalah fleksi paha sedangkan otot yang mendukung *quadriceps*, *hamstring* dan *gastrocnemius*. Latihan lompat mengangkat lutut ini dilakukan 3 kali dalam seminggu, selama 6 minggu. Ini sesuai dengan pendapat Soekarman (1992:7) bahwa jumlah latihan 3 kali seminggu adalah jumlah latihan yang sesuai bagi pemula, dalam arti dengan 3 kali seminggu akan terjadi peningkatan yang sangat berarti tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Lompat jauh merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat sederhana semua orang pasti akan mengalami, baik disengaja

maupun tidak disengaja. Gerakan lompat merupakan rangkaian dari gerakan-gerakan yang paling mendasar dan sederhana. Hal tersebut dapat dilakukan pada lintasan maupun di lapangan, dimana para atlet berlari dengan cepat kemudian melompat sejauh yang dapat mereka lakukan (Zumerchik, 1997:185).

Gerakan lompat jauh merupakan rangkaian atau gabungan antara kemampuan untuk berlari cepat dan kemampuan untuk mendapatkan ketinggian dari tolakan atau tumpuan (Key, 1976:8). Ketepatan tumpuan merupakan salah satu komponen untuk dapat mendapatkan aksi yang besar, maka secara langsung akan menghasilkan reaksi yang besar pula sesuai dengan hukum III Newton.

Pada dasarnya, perbedaan gaya pada lompat jauh hanya terletak pada saat pelompat berada di udara setelah menghasilkan gerakan vertikal, maka seorang pelompat untuk menghasilkan jauhnya lompatan perlu melakukan gerakan-gerakan lain yang dianggap efisien untuk menghasilkan jauhnya lompatan seperti dengan melentingkan tubuh yang disebut gaya gantung, juga ada yang berjalan disebut gaya berjalan di udara dan juga ada yang menjulurkan kedua kaki sambil membungkukan togoknya sejauh mungkin disebut gaya jongkok.

Lompat jauh merupakan hasil perpaduan dari kedua gerakan atau dalam kata lain lompat jauh merupakan hasil dari akumulasi

gerak, yang dimulai dari gerak kecepatan horizontal menjelang papan tumpu dan kecepatan vertikal yang dihasilkan dari tolakan kaki pada papan tumpu, maka gabungan dari kedua gerakan akan menghasilkan gerak parabola (Ballesteros, 1984:54). Untuk menghasilkan gerak lintas parabola yang optimal, diperlukan kecepatan horizontal yang tinggi, yang dilanjutkan dengan kecepatan vertikal yang tinggi pula, serta teknik dan sudut tolakan yang baik. Untuk mendapatkan jauhnya lompatan yang dihasilkan oleh seorang pelompat, sangat ditentukan oleh kecepatan lari yang lancar pada saat melakukan awalan, ketepatan kaki tumpu pada papan tumpu, teknik dan sudut tolakan yang tepat akan menghasilkan gerak lintasan parabola yang baik dan pada akhirnya akan menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

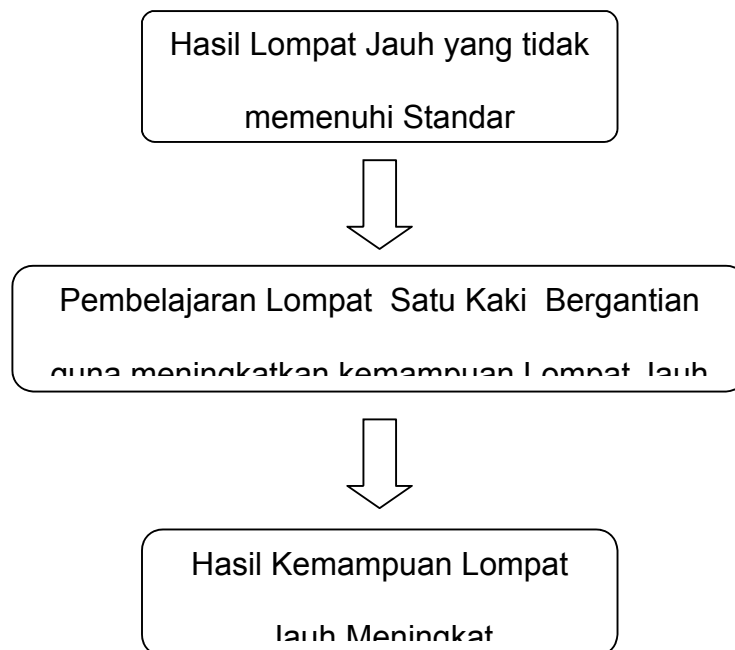
Lompat jauh adalah suatu upaya untuk dapat mengontrol kecepatan horizontal tertinggi dan merubah kecepatan pada saat melakukan tolakan pada papan tumpu, menjadi kecepatan vertikal yang jauh dari pusat titik gravitasi (Longden. 1995:14). Sedangkan Bompa (1984:25) menyatakan bahwa keberhasilan seorang pelompat ditentukan oleh kecepatan horizontal sebagai awalan dan tolakan untuk kecepatan vertikal. Secara umum tujuan yang hendak dicapai oleh seorang pelompat jauh adalah untuk menghasilkan jauhnya lompatan, dengan kata lain ia dapat melakukan lompatan sejauh mungkin (Alford & Dick, 1985:58).

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang telah disampaikan, maka yang dimaksud dengan lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh Dengan demikian penelitian ini adalah suatu rangkaian kegiatan, yang dimulai dari kecepatan lari pada saat melakukan awalan, untuk menghasilkan kecepatan horizontal dan kekuatan tumpuan serta ketepatan untuk melakukan tolakan pada papan tumpu, yang akan menghasilkan kecepatan vertikal ditambah dengan sudut tolakan, untuk menghasilkan gerak parabola upaya untuk menghasilkan jauhnya lompatan.

B. Kerangka Berpikir

Pembelajaran lompat jauh merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi lompat jauh dari guru kepada siswa di dalam suatu proses pembelajaran yang terprogram. Banyak pendekatan pembelajaran yang merangsang siswa untuk belajar mandiri, kreatif dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar mandiri, aktif, kreatif dan terutama pembelajaran yang menyenangkan. Maka akan mendorong siswa untuk menyenangi dan memotivasi mereka untuk terus belajar, dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Dengan penelitian ini maka dapat menjadi gambaran dan acuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Dengan demikian pembelajaran lompat satu kaki bergantian ke depannya dapat terlaksana dengan efektif dan efisien. Penelitian tindakan kelas (PTK) dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh, maka peneliti mengambil judul penelitian “Penerapan Pembelajaran Lompat Satu Kaki Bergantian Guna Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas”. Berikut diagram kerangka berpikir penelitian:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Tindakan

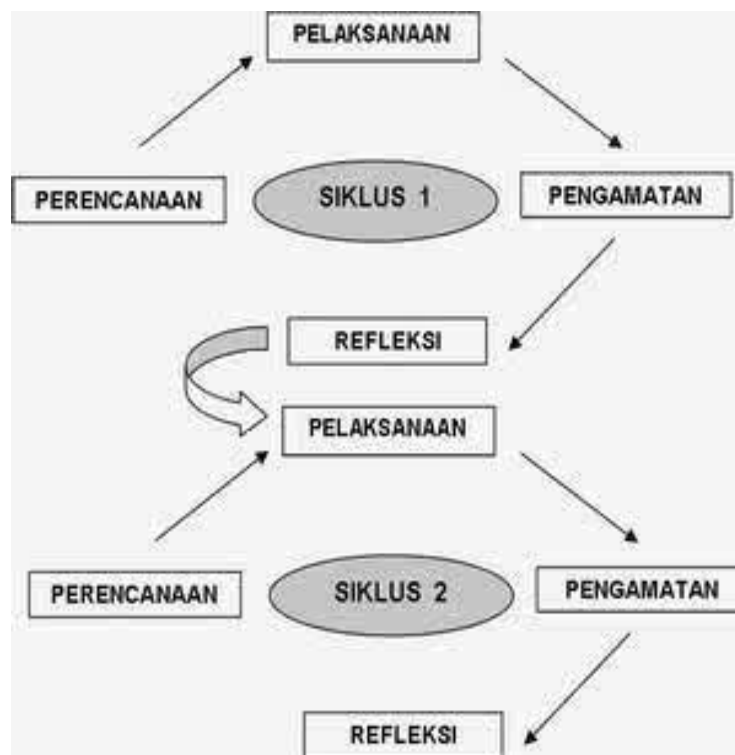
Berdasarkan kerangka berpikir di atas maka hipotesis dalam penelitian tindakan ini adalah: “Setelah diberikan tindakan penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti, Kabupaten Musi Rawas.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dengan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:



Gambar 2. Prosedur Penelitian

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2013 sampai dengan bulan Januari 2014 Tahun Pelajaran 2013/2014.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas.

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas IV pada SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas Tahun Pelajaran 2013/2014, jumlah siswa tersebut adalah 26 siswa.

D. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan 2 siklus. Dalam hal ini untuk memudahkan penulisan secara rinci akan menetapkan pokok-pokok rencana kegiatan sebagai berikut:

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan :

Kegiatan yang akan di lakukan pada tahap perencanaan sebagai berikut:

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjas.

- 2) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk siklus I. Rencana pelaksanaan pembelajaran di sempurnakan berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan bersama pengamatan (teman sejawat dan guru bidang studi)
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK.
- 4) Pembuatan skenario proses belajar mengajar (PBM)
- 5) Mempersiapkan alat evaluasi (tes)
- 6) Membuat lembar observasi siswa dan rubrik penilaian
- 7) .Membuat lembar observasi guru dan rubrik penilaian

b. Pelaksanaan :

Pelaksanaan tindakan siklus 1 dilaksanakan bulan Desember 2013 dan Siklus 2 bulan Januari 2014 tahun pelajaran 2013/2014 dengan pokok bahasan tentang materi penerapan pembelajaran untuk meningkatkan lompat jauh. Dengan kompetensi dasar mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran.

c. Pelaksanaan Tindakan :

- 1) Memberi penjelasan tentang materi menerapkan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh dan memperagakan dengan praktek. Memberikan kesempatan berpartisipasi agar siswa aktif dalam pembelajaran.

Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan.

- 2) Menanggapi atau menjawab pertanyaan yang diajukan siswa
- 3) Melakukan observasi terhadap partisipasi belajar siswa
- 4) Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa

Tabel 1
Langkah Pembelajaran Siklus I

Materi	Langkah Pembelajaran	Karakter siswa
Penerapan pembelajaran Lompat satu kaki bergatian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh	Kegiatan awal : - Apresisai/motivasi - Menyampaikan tujuan pembelajaran	Memperhatikan Menjawab Melaksanakan
	Kegiatan Inti : -Kegiatan eksplorasi -Kegiatan Elaborasi -Kegiatan konfirmasi	Memperhatikan Melaksanakan tanya/ jawab
	Kegiatan	Dikumpulkan
	Akhir/Penenangan	Memperhatikan

--	--	--

d. Observasi dan Evaluasi :

Pengamatan dilaksanakan pada saat proses belajar mengajar berlangsung dengan menggunakan lembar pengamatan dan evaluasi Format Penilaian yang telah di siapkan dan di sepakait oleh 2 orang pengamat.

e. Refleksi :

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu di perbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap perencanaan sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk siklus II. Rencana pelaksanaan pembelajaran di sempurnakan berdasarkan hasil refleksi dari Siklus I yang dilakukan oleh guru bersama teman sejawat.

- 2) Menyusun instrumen yang akan di gunakan pada tindakan di Siklus II.
- 3) Pembuatan skenario proses belajar mengajar (PBM)
- 4) Mempersiapkan alat evaluasi (tes)
- 5) Membuat lembar observasi siswa dan rubrik penilaian
- 6) Membuat lembar observasi guru dan rubrik penilaian

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan pada bulan Januari tahun pelajaran 2013/2014 dengan pokok bahasan tentang materi penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Kegiatan Pembelajaran pada siklus ini antara lain:

- 1) Memberi penjelasan tentang materi penerapan lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh dan memperagakan dengan praktek
- 2) Memberikan kesempatan berpartisipasi agar siswa aktif dalam pembelajaran.
- 3) Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan
- 4) Menanggapi atau menjawab pertanyaan yang diajukan siswa

- 5) Melakukan observasi terhadap partisipasi belajar anak
- 6) Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa.

Tabel 2
Langkah Pembelajaran Siklus II

Materi	Langkah Pembelajaran	Karakter siswa
Penerapan pembelajaran Lompat satu kaki bergatian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh	Kegiatan awal : - Apresisai/motivasi - Menyampaikan tujuan pembelajaran	Memperhatikan Menjawab Melaksanakan
	Kegiatan Inti : -Kegiatan eksplorasi -Kegiatan Elaborasi	Memperhatikan Melaksanakan

	-Kegiatan konfirmasi	tanya/ jawab
	Kegiatan Akhir/Penenangan	Dikumpulkan Memperhatikan

c. Observasi dan Evaluasi

Melakukan pengamatan pada waktu PBM berlangsung dengan menggunakan alat ukur berupa lembar pengamatan dan evaluasi Format Penilaian yang telah disiapkan. Pengamatan dilakukan oleh peneliti dengan di bantu oleh teman sejawat sesama guru di SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti, Kabupaten Musi Rawas.

d. Refleksi

Melakukan evaluasi tindakan bersama rekan sejawat yang telah dilakukan, meliputi evaluasi mutu, kemampuan dari setiap macam tindakan. Ketuntasan belajar serta kemampuan siswa meningkat secara individual dan ketuntasan secara klasikal tercapai.

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Observasi Siswa

Instrumen ini ditujukan untuk mengetahui aktifitas siswa selama mengikuti pembelajaran. Observasi ini dilakukan oleh peneliti dan di

bantu oleh teman sejawat, berikut adalah rancangan instrumen observasi siswa.

Tabel 3
Instrumen Observasi Siswa

No	Aspek	Penilaian	
		ya	Tidak
1.	Siswa berbaris di lapangan dan berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing		
2.	Siswa memperhatikan absensi yang dilakukan oleh guru		
3.	Siswa melakukan pemanasan		
4.	Siswa menjawab pertanyaan guru sebelum pelajaran dimulai		
5.	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
6.	Siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran		
7.	Siswa memperhatikan metode yang dilakukan oleh guru		
8.	Siswa melakukan latihan tehnik lompat satu kaki bergantian		
9.	Siswa menyimpulkan materi pembelajaran		
10.	Siswa mengikuti evaluasi yang dilakukan oleh		

	guru		
--	------	--	--

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	9 – 10	Amat Baik
2.	7 – 8	Baik
3.	5 – 6	Cukup
4.	< 5	Kurang

2. Instrumen Observasi Guru

Instrumen ini ditujukan untuk mengetahui aktifitas guru selama memberikan pembelajaran. Observasi ini dilakukan oleh teman sejawat, berikut adalah rancangan instrumen observasi guru:

Tabel 4
Instrumen Observasi Guru

No	Aspek	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Guru membimbing siswa mengatur barisan dan berdoa		
2.	Guru mengabsen kehadiran siswa		
3.	Guru memimpin pemanasan		
4.	Guru memberikan apersepsi		

5.	Guru menjelaskan tentang tehnik lompat satu kaki bergantian		
6.	Guru mendemonstrasikan tehnik lompat satu kaki bergantian		
7.	Guru memberi motivasi siswa		
8.	Guru membimbing siswa dalam latihan lompat satu kaki bergantian		
9.	Guru menyimpulkan pembelajaran		
10.	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kemampuan siswa		

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	9 – 10	Amat Baik
2.	7 – 8	Baik
3.	5 – 6	Cukup
4.	< 5	Kurang

3. Penilaian Keterampilan Siswa

Untuk menilai hasil penerapan pembelajaran Lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat jauh peneliti melakukan tes, dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 5
Instrumen Observasi Keterampilan Siswa

No	Aspek Yang Di Amati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Awalan		
2.	Lari saat awalan		
3.	Tolakan		
4.	Posisi kaki pada tumpuan		
5.	Saat melayang di udara		
6.	Posisi badan saat melayang		
7.	Posisi kaki saat mendarat		
8.	Posisi tangan saat mendarat		
9.	Posisi badan saat mendarat		
10.	Hasil lompatan		

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	9 - 10	Amat Baik
2.	7 - 8	Baik
3.	5 - 6	Cukup
4.	< 5	Kurang

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Peneliti (Guru) melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa SD Negeri 2 Air Ketuan III Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas

2. Tes

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai

penerapan pembelajaran lompat satu kaki bergantian guna meningkatkan kemampuan lompat Jauh sesuai dengan fakta yang ada di lapangan.

Tabel: 6
Penilaian Hasil Lompat Jauh Siswa

No	Nama Siswa	L/P	Hasil Lompatan			Hasil Terjauh	Ket
			1	2	3		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
dst							

Keterangan:

Perolehan Nilai		Klasifikasi
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	Nilai
..... > 250cm	 > 200 cm	Sangat Baik
240 – 250 cm	190 – 200 cm	Baik
230 – 240 cm	180 – 190 cm	Cukup
.....< 220 cm	< 170 cm	Kurang

G. Teknik Analisis Data.

Untuk mengetahui efektivitas suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran.

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

dengan

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Dan untuk ketuntasan belajar baik secara perorangan maupun secara klasikal, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Batasan ketuntasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah batasan kelulusan positif yang mengacu pada penelitian acuan patokan artinya bila siswa mampu mencapai 80% atau lebih dinyatakan tuntas, angka 80% dari nilai 80 (nilai minimal) dibagi 100 dan dikali 100%.

Sedangkan untuk menghitung lembar observasi aktifitas guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

dengan $P = \frac{\bar{X}}{\sum X} \times 100\%$

Dimana: P = persentase angket

$\bar{X}$ = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah rata-rata

P_1 = Pengamat 1

P_2 = Pengamat 2

H. Indikator Keberhasilan

Siswa dikatakan sudah berhasil menguasai materi pembelajaran lompat jauh apabila nilai siswa setelah dilakukan evaluasi secara klasikal, jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai mencapai 85%. Menurut

Depdiknas (2006) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai diatas 80%.

Sedangkan untuk aktifitas guru dan siswa dikatakan sudah berhasil apabila nilai yang diperoleh guru dan siswa pada kriteria baik, dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

No	Nilai	Kategori
1.	9 - 10	Amat Baik
2.	7 - 8	Baik
3.	5 - 6	Cukup
4.	< 5	Kurang