

**TINJAUAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES
DISEKOLAH DASAR NEGERI 21 PURUS
KECAMATAN PADANG BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ALVIN LAILA RAHMAWATI
NIM : 03514**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar Negeri 21 Purus Kecamatan Padang Barat**

Nama : Alvin Laila Rahmawati

NIM : 03514

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

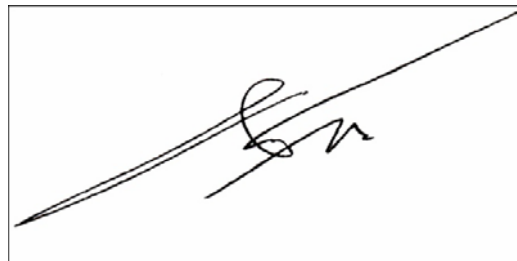
Padang, Januari 2013

Disetujui oleh:

Pembimbing 1



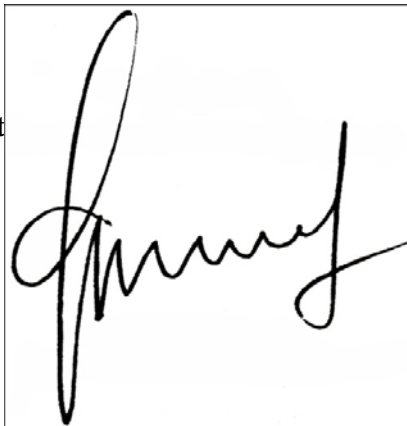
Dra. Kosmawati, M. Pd
NIP. 196103031984032001



NIP.195701181985031003

Ket

ga



HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam
Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Negeri 21
Purus Kecamatan Padang Barat.**

Nama : Alvin Laila Rahmawati

NIM : 03514

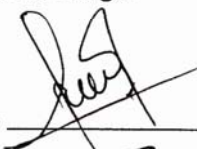




Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Ali Asmi, M.Pd	4. 
5. Anggota	Nurul Ihsan, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Alvin Laila Rahmawati, 2013 : Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Disekolah Dasar Negeri 21 Purus Kecamatan Padang Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat jauh siswa SD 21 Purus Padang barat dalam pembelajaran penjasorkes. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lompat jauh yang dimiliki siswa 21 Purus Padang Barat.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD 21 Purus yang berjumlah 33 orang. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan lompat jauh yang terdiri dari awalan, tolakan, mendarat. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan persentatif secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tentang kemampuan awalan siswa SD 21 Purus bisa dikatakan sudah cukup baik karena tidak ada yang berada dalam kategori kurang. Dari aspek penilaian start rata-rata yang dicapai 8 dan persentase 53,33% dikategorikan baik dan dalam kecepatan lari rata-rata yang dicapai 13 dan persentase 86,67% dikategorikan baik. Kemampuan Tolakan siswa SD 21 Purus dalam aspek tolakan dengan satu kaki dan ayunan tangan sama-sama memiliki rata-rata 9 dan persentase 60% dan dikategorikan baik. Kemampuan sikap mendarat Siswa SD 21 Purus dalam titik berat badan dikategorikan baik dan rata-rata 8 mendapatkan persentase 53,33% dikategorikan baik. Sedangkan dalam aspek julukan tangan kedepan rata-rata 8 dan persentase 53,33% dikategorikan baik.

Kata kunci : Awalan, Tolakan, Mendarat

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Negeri 21 Purus Kecamatan Padang Barat**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dra. Rosmawati, M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Kibadra selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Ali Asmi M.Pd, Nurul Ihsan, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi peneliti.
3. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan olahraga yang telah menyisihkan waktunya sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas bantuan dan waktu yang telah diberikan selama pengurusan skripsi ini.

6. Kepala SD Negeri 21 Purus Padang Barat dan guru penjasorkes SD Negeri 21 Purus Padang Barat yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menjadikan siswanya sebagai sampel penelitian
7. Siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sampel penelitian.
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara moril maupun materil.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan juga diucapkan terima kasih.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KERANGKA PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Belajar	6
2. Lompat Jauh.....	12
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif	27
B. Pembahasan.....	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
LAMPIRAN	40
DAFTAR PUSTAKA	43

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Bak lompat jauh	13
2. Sikap dan gerakan pada waktu melakukan tolakan.....	17
3. Sikap badan di udara pada lompat jauh	18
4. Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya lenting	18
5. Sikap badan di udara pada lompat jauh gaya berjalan di udara	18
6. Sikap badan waktu mendarat	19
7. Kerangka konseptual.....	20
8. Sikap dan gerakan pada waktu melakukan tolakan.....	25
9. Sikap badan waktu mendarat	25
10. Histogram Distribusi frekuensi kemampuan Start Siswa SD 21 Purus	28
11. Histogram Distribusi frekuensi kemampuan kecepatan Lari Siswa SD 21 Purus.....	29
12. Histogram Distribusi frekuensi kemampuan Tolakan Siswa SD 21 Purus.....	30
13. Histogram Distribusi frekuensi kemampuan Ayunan Tangan Siswa SD 21 Purus.....	32
14. Histogram Distribusi frekuensi kemampuan Ayunan Tangan Siswa SD 21 Purus.....	33
15. Histogram Distribusi frekuensi Julukan tangan kedepan Siswa SD 21 Purus.....	34

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Penyebaran Populasi	22
2. Sampel Penelitian.....	22
3. Daftar Pemberian Nilai	23
4. Frekuensi kemampuan start Siswa SD 21 Purus.....	27
5. Frekuensi kemampuan start Siswa SD 21 Purus.....	28
6. Frekuensi kemampuan Tolakan Siswa SD 21 Purus	30
7. Frekuensi kemampuan ayunan tangan Siswa SD 21 Purus	31
8. Frekuensi kemampuan Titik Berat Badan Siswa SD 21 Purus.....	32
9. Frekuensi kemampuan Julukan Tangan Kedepan Siswa SD 21 Purus.....	33

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD 21 Purus Kecamatan Padang Barat	45
2. Dokumentasi Penelitian	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3, bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah investasi jangka panjang yang memerlukan usaha dan dana yang cukup besar, hal ini diakui oleh semua orang atau suatu bangsa demi kelangsungan masa depannya. Demikian halnya dengan Indonesia menaruh harapan besar terhadap pendidik dalam perkembangan masa depan bangsa ini, karena dari sanalah tunas muda harapan bangsa sebagai generasi penerus dibentuk.

Berdasarkan penjelasan diatas, jelaslah bagi kita bahwa Pendidikan merupakan suatu tolak ukur untuk mengubah manusia yang tangguh, memiliki

pengetahuan dan keterampilan, semangat dan harga diri untuk mengembangkan diri secara optimal menuju masa depan yang lebih cerah. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut berbagai upaya telah dilakukan pemerintah diantaranya mendirikan lembaga-lembaga pendidikan berupa pembangunan gedung sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, menyediakan sarana dan prasarana penunjang jalannya proses pendidikan, peningkatan tenaga guru, penyempurnaan kurikulum, penyediaan buku pelajaran, termasuk mengenai proses belajar mengajar, sebab fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut telah diajarkan di Sekolah Dasar seperangkat mata pelajaran yang salah satunya adalah pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjaskes).

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.

Agar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maka pendidikan jasmani harus mampu

membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Pembelajaran yang efektif adalah pengajaran yang reflektif yaitu menggunakan pendekatan modern sebagai pengganti pengajaran tradisional. Oleh sebab itu ada pendekatan, maupun variasi modifikasi dalam pembelajaran. Salah satu pokok bahasan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar adalah Atletik. bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Kiram (1999:70), menggambarkan bahwa struktur gerakan lompat jauh meliputi 3 fase yaitu, ancang-ancang (gerakan awal) sebagai fase awal, menolak (take off), melayang sampai pada saat sebelum kaki mendarat sebagai fase utama setelah pelaksanaan fase utama yaitu pendaratan sebagai fase akhir. Ketiga fase tersebut dilaksanakan dalam bentuk suatu kesatuan urutan gerakan lompat yang sangat cepat dan berkelanjutan.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat, kemampuan lompat jauh yang dimiliki siswa di sekolah tersebut masih rendah. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul Tinjauan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Negeri 21 Purus Padang Barat Dalam Pembelajaran Penjasorkes.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Awalan
2. Tolakan

3. Sikap badan
4. Mendarat
5. Melayang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang ada pada identifikasi masalah, serta agar penelitian ini terfokus dan terarah, maka peneliti hanya akan meneliti beberapa teknik saja yaitu:

1. Awalan
2. Tolakan
3. Mendarat

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah sikap awalan siswa SD Negeri 21 Purus Padang?
2. Bagaimanakah tolakan siswa SD Negeri 21 Purus Padang?
3. Bagaimanakah mendarat siswa SD Negeri 21 Purus Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lompat jauh siswa SD 21 Purus Padang Barat dalam pembelajaran penjasorkes.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
3. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
4. Bahan pertimbangan bagi SDN 21 Purus Padang dalam upaya peningkatan kegiatan jasmaninya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada BAB terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan awalan siswa SD 21 Purus bisa dikatakan sudah cukup baik karena tidak ada yang berada dalam kategori kurang. Dari aspek penilaian start rata-rata yang dicapai dan persentase 53,3% dikategorikan baik dan dalam kecepatan lari rata-rata yang dicapai 13 dan persentase 86,67% dikategorikan baik.
2. Kemampuan Tolakan siswa SD 21 Purus dalam aspek tolakan dengan satu kaki dan ayunan tangan sama-sama memiliki rata-rata 9 dan persentase 60% dan dikategorikan baik.
3. Kemampuan sikap mendarat Siswa SD 21 Purus dalam titik berat badan dikategorikan baik dan rata-rata 8 dan persentase 53,33% dikategorikan baik. Sedangkan dalam aspek julukan tangan kedepan rata-rata 8 dan persentase 53,33% dikategorikan baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pembelajaran lompat jauh di SD 21 Purus:

1. Untuk meningkatkan kemampuan tolakan dalam pembelajaran lompat

jauh guru diminta untuk bisa memberikan bentuk-bentuk permainan dalam melatih lompatan anak-anak tersebut.

2. Agar mendapatkan hasil yang baik setiap siswa diminta untuk meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportivitas disetiap melakukan proses pembelajaran.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada kemampuan lompat jauh siswa 21 Purus untuk itu perlu dilakukan penelitian lain pada daerah atau sekolah lainnya.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Data Mentah Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD 21 Purus Kecamatan Padang Barat

NO	Nama	Aspek - aspek yang dinilai					
		Awalan		Tolakan		Mendarat	
		Star	Kecepatan Lari	Tolakan Dengan satu Kaki	Ayunan tangan	Titik Berat badan dibawa kedepan	Julukan Tangan Kedepan
1	Jery Hermansyah	6,5	7,1	6,9	7,5	6,9	7,5
2	Rahmad Fajri	7,4	8,1	7,1	8,1	7,5	7,1
3	Rahmada	7,8	7,5	7,8	7,8	6,9	7,5
4	Angga Pratama	6,6	8,6	7,1	7,1	6,9	7,5
5	Akil Kairul	7,9	8,5	8,5	7,9	7,5	9,1
6	Danu Asta	8,5	7,5	6,5	6,9	6,5	6,6
7	Farel Zikra B	8,7	8,1	7,4	7,1	8,5	7,9
8	Fauzi Eka	6,8	7,8	7,8	8,6	7,8	8,5
9	Rivaldo Yulio	7,5	7,1	6,6	7,5	6,1	8,7
10	Ferdi Anaanda	6,5	7,9	7,9	6,9	6,0	6,8
11	Hanafi	8,5	7,5	6,9	6,5	6,9	6,9
12	M.Ikhsan	7,8	7,1	7,5	8,5	7,1	7,5
13	Reyhan Alfiqri	6,1	7,5	6,9	7,8	7,8	6,9
14	Rian Joandir	6,0	7,5	6,9	6,1	7,1	6,9
15	Dahlan	8,0	9,1	7,5	6,0	8,5	7,5

Lampiran 2

Dokumentasi Penelitian



Siswa dalam Posisi melayang



Dalam Posisi mendarat



Siswa Melakukan Tolakan



Sikap Mendarat akhir

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Bernhard, G. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Terjemahan dari String Training voor. Djeugd. Semarang : Dahara Prize.
- Bompa, Tudor. O. (1983). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Bompa, Tudor. O. (1988). *Total Training for Young Champions*. New York University: Human Kinetics.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2010). Padang : UNP.
- Carr, Gerry. (1986). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Engkos, Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- HP, Suharno. (1984). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Ismayati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. Padang: DIP UNP.
- Lutan, Rusli. (1988). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Maman, Abdurahman. dkk. (2011). *Dasar-dasar Metode Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Muhammad, Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.