

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V
SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS**

SKRIPSI

Diajukan Utuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

RONALDI CAHYA PUTRA

NPM : 2015030014

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

RONALDI CAHYA PUTRA

2015030014

Judul:

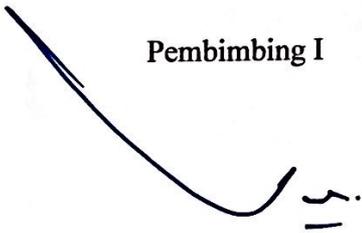
**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V
SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal

Pembimbing I



Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN. 0722098601

Skripsi oleh :

RONALDI CAHYA PUTRA
2015030014

Judul :

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V
SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 11 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd.

Penguji I : M. Anis Zawawi, M.Or.

Penguji II : Septyaning Lusianti, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN.0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ronaldi Cahya Putra
Jens Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Blitar, 14 april 2002
NPM : 2015030014
Fak/Jur./Prodi. : FIIKS/ S1 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan



RONALDI CAHYA PUTRA
NPM: 2015030014

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Apapun yang terjadi, pulanglah sebagai sarjana

Persembahan :

Saya persembahkan skripsi ini untuk seluruh keluarga saya tercinta dan teman-teman yang selalu memberi semangat dan motivasi.

Abstrak

Ronaldi Cahya Putra: Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras.

Kata kunci: lompat jauh, lompat tali, kemampuan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN BUTUH 2 tahun pelajaran 2023/2024. Subjek penelitian ini Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN BUTUH 2 tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri.

Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan lompat tali. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa melalui metode permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Butuh 2 tahun pelajaran 2023/2024. Dari hasil analisis kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh terdapat peningkatan dan persentase ketuntasan kemampuan siswa, dari kondisi awal siklus I hingga siklus II. Kemampuan rata-rata lompat jauh gaya jongkok pada siklus I (75.31%) dan Siklus II (79.06%). Sedangkan presentase ketuntasan Siklus I (50%) dan siklus 2 (88%).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gear Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
3. Bapak Weda, M.pd, selaku ketua program studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri.
4. Dr.Slamet Junaidi, M.Pd, selaku dosen pembimbing pertama skripsi, yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, serta selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
5. Septyaning Lusianti, M.Pd, Selaku dosen pembimbing kedua skripsi, yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, serta selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
6. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua,

khususnya bagi dunia pendidikan, dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

Kediri,

RONALDI CAHYA PUTRA

NPM: 2015030014

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I :PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan dan Pemecahan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian	10
G. Hipotesis Tindakan.....	11
BAB II :KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Teori	13
1. Pendidikan Jasmani	13
2. Pengertian dan sejarah atletik	21
3. Lompat Jauh.....	26
4. Permainan Lompat Tali.....	32
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	36
C. Kerangka Berpikir	37
BAB III : METODE PENELITIAN	39
A. Subjek dan <i>Setting</i> Penelitian.....	39
B. Prosedur Penelitian	39

C. Instrumen Pengumpulan Data	45
D. Teknik Analisis Data	49
E. Rencana Jadwal Penelitian	50
BAB IV : HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Selintas <i>Setting</i> Penelitian.....	50
B. Deskripsi Temuan Penelitian	53
1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan.....	53
2. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I.....	54
3. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II.....	59
4. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan.....	65
5. Kendala dan Keterbatasan	66
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Simpulan.....	68
B. Saran-saran untuk Tindakan Selanjutnya	69
Daftar Pustaka.....	71
Lampiran-lampiran	74

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Data Pra Siklus kemampuan lompat jauh gaya jongkok	42
3.2 Rubrik penilaian afektif.....	45
3.3. Rubrik penilaian kognitif.....	47
3.4. Rubrik Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	47
3.5. Instrumen Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	48
3.6. Rincian waktu dan jenis kegiatan.....	50
4.1 kondisi awal lompat jauh gaya jongkok sebelum diberikan tindak	51
4.2 Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I	58
4.3 Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1. Gerakan keseluruhan lompat jauh	28
2.2. Teknik Awalan	29
2.3. Teknik tolakan.....	30
2.4. Teknik melayang di udara.....	31
2.5. Teknik pendaratan	32
2.6. Siswa melakukan lompat tali perorangan.....	34
2.7. Lompat tali beregu.	35
2.7. Kerangka Berpikir.....	38
3.1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas.	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	76
2. Lembar Observasi Psikomotor	84
3. Soal Kognitif Siklus I.....	85
4. Soal Kognitif Siklus 2	86
5. Nilai Test Psikomotor Pada Siklus I	87
6. Nilai Test Afektif (Sikap) Pada Siklus I.....	88
7. Nilai Test Kognitif (Pengetahuan) Pada Siklus I.....	89
8. Berita acara bimbingan.....	91
9. Surat izin penelitian	93
10. Surat balasan penelitian.....	94
11. Daftar Gambar Penelitian	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di negara Indonesia melaksanakan kegiatan pendidikan yang mengarah pada tujuan pendidikan nasional. Yakni meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur dan sehat jasmani serta rohani. Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Febrianti, 2013).

Menurut (Alit, 2019) adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan mulai sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, namun juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktifitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan

meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional. Pendidikan jasmani yakni kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian secara proporsional serta memadai pada subjek utama di pembelajaran (Saitya, 2022).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu unsur yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mendapatkan kegiatan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani melalui bermain, olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pengalaman belajar mempunyai tujuan untuk membina serta membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan pembinaan yang berorientasi pada prestasi.

Pada ruang lingkup Sekolah Dasar materi yang diajarkan antara lain bola besar, bola kecil, pencak silat, dan atletik. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Rozi, 2022).

Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup di sekolah adalah atletik. Menurut (Usman et al., 2019), atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa Negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya 'lintasan dan lapangan' seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*).

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia. Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, adapun nomor olahraga atletik diantaranya lari jarak pendek, lari jarak

menengah, lari jarak jauh, lari estafet, lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lempar lembing, lempar cakram, dan lempar martil. Salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat (Warsiyanti, 2019).

Langkah awal dalam proses pembelajaran lompat jauh yaitu memperkenalkan macam-macam teknik dasar lompat jauh agar siswa memahami dan menguasainya. Di sekolah-sekolah, teknik dasar dalam lompat jauh diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari awalan, tolakan, gaya saat di udara, dan pendaratan. Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan, tolakan berguna untuk menghasilkan gaya dorong yang kuat untuk membantu meningkatkan kecepatan dan ketinggian saat melompat, gaya saat di udara berguna untuk mempertahankan momentum yang diperoleh dari awalan dan tolakan, mendarat berguna untuk mencapai posisi yang stabil dan menjaga keseimbangan untuk mencegah cedera.

Dengan menguasai macam-macam teknik dasar lompat jauh diharapkan siswa akan memiliki keterampilan lompat jauh. Awalan yang bagus, tumpuan yang kuat dan tepat, gaya saat di udara, dan pendaratan

yang bagus pula menyebabkan lompatan yang sempurna. Untuk lompatan yang jauh di awalan yang cepat, tumpuan yang kuat dan gaya-gaya saat di udara yang bertujuan menambah kecepatan badan (Agus Ismail, 2019).

Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu, lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara . Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan dengan kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh jauhnya, dimana sikap badan saat melayang adalah jongkok. Gaya menggantung menyerupai orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. lompat berjalan di udara dengan teknik yang hampir mirip dengan gaya jongkok, baik ketika awalan, tumpuan, dan mendarat. Perbedaannya adalah ketika berada di udara, kamu harus mengayunkan kaki layaknya orang berjalan saat berada di udara.

Berdasarkan dari pengamatan yang dijumpai penulis di lapangan terlihat bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, siswa kurang menyukai olahraga itu, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-

cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur.

Hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor, faktor intrinsik dan ekstrinsik. Adapun faktor intrinsik itu berasal dari siswa tersebut yaitu kurangnya minat dan rendahnya motivasi siswa tersebut dalam mengikuti olahraga Atletik cabang lompat jauh, untuk faktor ekstrinsik yaitu kurang tersedianya alat untuk mendukung proses pembelajaran lompat jauh dan kurangnya kreatifitas guru dalam menggunakan metode pembelajaran lompat jauh.

Rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN Butuh 2, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, diantara lain kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kurangnya sarana prasarana yang mendukung keberhasilan program pembelajaran, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut, dapat dikatakan bahwa guru mempunyai peranan penting dalam tercapainya proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa.

(Nur, 2019) menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai

prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada ketrampilan, 2) faktor tehnik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kecepatan, tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada keterampilan.

Pada pembelajaran lompat jauh ada beberapa permasalahan diantaranya sarana dan prasarana yang kurang lengkap, siswa yang masih pasif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh, serta kekuatan otot tungkai siswa masih kurang. Dari beberapa permasalahan tersebut adapun beberapa solusi yang bisa dilakukan seperti melengkapi sarana dan prasarana yang bisa mendukung keberhasilan pembelajaran olahraga lompat jauh, mengubah metode pembelajaran yang telah digunakan sebelumnya agar siswa lebih tertarik dalam pembelajaran lompat jauh sehingga kemampuan lompat jauh siswa meningkat, serta memberikan motivasi agar siswa lebih tertarik dalam mempelajari olahraga lompat jauh. Sedangkan untuk melatih kekuatan otot tungkai yaitu bisa dengan squat, naik turun tangga, dan lompat tali. Alasan peneliti memilih latihan menggunakan lompat tali karena alatnya yang murah, mudah didapat, permainan lompat tali mudah dilakukan, dan bisa dilaksanakan bersama-sama dengan gembira.

Menurut Bayu Surya lompat tali dikenal dengan istilah *ropeskipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali kekuatan otot tungkai siswa meningkat. Peneliti mempunyai pendapat yang sama dengan anggapan para ahli diatas bahwa menggunakan metode lompat tali diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tindakan kelas dengan menggunakan Metode Bermain melalui suatu penelitian dengan judul: “UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SDN BUTUH 2 KECAMATAN KRAS”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SDN Butuh 2

Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.

2. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat sangat luas dan kompleks, maka perlu pembatasan masalah. Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan lompat tali.

D. Perumusan dan Pemecahan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah penerapan metode permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas V SDN BUTUH 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023/2024?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dengan menggunakan metode permainan lompat tali pada siswa kelas V (lima) SDN BUTUH 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) dalam upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran Penjasorkes umumnya dan khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD di lapangan.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM) dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- a. Sebagai alternatif di dalam menerapkan teknik mengajar di lapangan, sehingga pembelajaran menjadi lebih variatif.
- b. Salah satu bahan atau teknik pembelajaran untuk membangkitkan minat dan motivasi siswa.
- c. Guru dapat dan terbiasa membuat beberapa macam model-model pembelajaran.
- d. Dalam proses pembelajaran yang diutamakan adalah peran siswa yang aktif. Guru bertindak sebagai pengawas atau pemantau kegiatan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan yang diharapkan dalam Kurikulum 2013.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena pembelajaran sangat menarik untuk dilaksanakan.
- b. Siswa akan selalu mempunyai keinginan untuk selalu mencoba setelah melaksanakan model-model pembelajaran dengan permainan.
- c. Dengan model-model permainan siswa dapat memajukan atau menunjukkan aspek-aspek perkembangan seperti: aspek motorik, kreatifitas, kecakapan- kecakapan fungsi sosial, kognitif, dan juga perkembangan motivasional dan emosional.
- d. Dengan model-model permainan siswa dapat lebih banyak melakukan gerakan, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Memberikan bukti bahwa penggunaan model bermain lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

G. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis tindakan dalam tindakan ini adalah:

1. Diduga metode permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN

Butuh 2 Kecamatan Kras.

2. Aktifitas siswa dalam penerapan metode lompat tali dapat menjadi motivasi bagi siswa dalam meningkatkan prestasi dalam lompat jauh pada siswa kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2022). Penerapan Teori Belajar Behaviorisme Dalam Pembelajaran (Studi Pada Anak). *An-Nisa*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.30863/an.v15i1.3315>
- Agus Ismail. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Siswa Kelas Xii Ipa 3 Sma Negeri 13 Makassar. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 86–95. <http://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise>
- Agus Kristiyanto (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Cetakan 1. Semarang, UNS Press.
- Alit, I. G. A. N. (2019). Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas Iii Semester I Tahun Pelajaran 2018/ 2019 Sd Negeri 22 Dauh Puri. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 73. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.932>
- Anggia Eka, T. S. (2021). *Mandiri Belajar Tematik SD_MI Kelas 4 PJOK -- Google Buku*.
- Aryawati, D., Yoga Parwata, I. M., & Ayu Vitalistyawati, L. P. (2021). Pengaruh Pemberian Ankle Balance Strategy Exercise Meningkatkan Keseimbangan Siswa Putra Peserta. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 124–131.
- Bahridah, P., & Neviyarni. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 13–19.
- Chrisdi Yanto Betaubun, J. M. T. (2021). Journal Physical Education, Health and Recreation. *Jurnal Pendidikan Jasmani, September*, 52–60.
- Didik Zafar, Sidik. (2017). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.

- Febrianti, R. (2013). Pengembangan materi atletik melalui permainan atletik. *Semarang, Universitas Negeri Semarang*, 2(1).
- Kiram, Y. (2016). Belajar Keterampilan Motorik. In *Universitas Negeri Padang* (pp. 101–102).
- Malla Avila, D. E. (2022). Pengaruh Latihan Sprint Pendek dan modifikasi Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 37-47.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Oktami Mayusta Putri¹, Zahratul Qalbi², Delrefi³, R. febryan P. (2019). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN The Influence of Traditional Game Jump Rope Towards Gross Motor Skill Development In Children Aged 5-6 Years Old. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 8(1), 46–55. <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jecce>
- Prasetyo, K. (2019). Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196–205.
- Rhama Nurwansyah Sumarsono, S. (2022). *PERMAINAN TRADISIONAL NUSANTARA-*.
- Rozi, F. (2022). Penguatan Dasar Pendidikan Jasmani dan Teknologi Pendidikan pada Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.552>
- Safuruddin, S., Nasaruddin, N., & Dewi, N. K. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Visual, Auditory, Kinesthetic (Vak) Terhadap Peningkatan

- Keterampilan Lari Jarak Pendek Sisiwa Kelas Iv Sdn 3 Pancor. *Progres Pendidikan*, 1(3), 291–297. <https://doi.org/10.29303/prospek.v1i3.53>
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Pendidikan Olahraga*, 1(1), 12.
- Sartika, S. B. (2022). Buku Ajar Belajar Dan Pembelajaran. In *Buku Ajar Belajar Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-043-4>
- Suharno HP. 1983. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung: PT Karya Ilmu.
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(1), 1–7. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/162/153>
- Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 179–187. <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v5i1.33838>
- Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd. *Dasar-Dasar Atletik*, 49–121.