

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X**

(Studi Penelitian Tindakan Kelas)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Badar Sallam

NIM 1506043

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2019

PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X

Oleh :

Badar Sallam

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Badar Sallam

Agustus 2019

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang

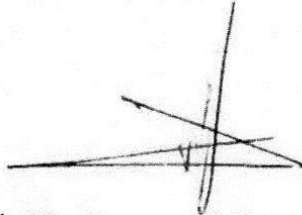
Difotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP HASIL
BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS X
(Studi Penelitian Tindakan Kelas)**

Pembimbing I



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO

NIP.196207181988031004

Pembimbing II



Dr. H. Dian Budiana, M.Pd

NIP.1977062920021221002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

Badar Sallam (2019). Penerapan Gaya Mengajar Practice Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas X TGB 1 SMKN 1 Cirebon) Pembimbing I : Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO. Pembimbing II : Dr. H. Dian Budiana, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk uji lapangan Penerapan Gaya Mengajar Practice untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X TGB SMKN 1 Cirebon yang berjumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi aktivitas siswa. Hasil analisis dan perhitungan data tes hasil keterampilan pada saat pra observasi diperoleh persentase 29,88%, siklus 1 sebesar 47,25%, dan siklus 2 sebesar 88,86%. Penelitian ini dicukupkan sampai pada siklus 2 karena peningkatan yang terjadi sudah signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Penerapan gaya mengajar Practice dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas X TGB 1 SMKN 1 Cirebon.

Kata Kunci : Gaya Mengajar Latihan, Lompat Jauh, Hasil Belajar

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	5
1.3.Pembatasan Masalah.....	5
1.4.Tujuan Penelitian.....	5
1.5.Manfaat Penelitian.....	5
1.6.Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1.Atletik.....	7
2.1.1.Pengertian Atletik.....	7
2.1.2.Ruang Lingkup Pembelajaran Atletik.....	7
2.2.Hakekat Lompat jauh.....	8
2.2.1.Pengertian Lompat jauh.....	8
2.2.2.Teknik Dasar Lompat jauh.....	10
2.2.3.Pembelajaran Persiapan Lompat jauh.....	15
2.2.4.Pembelajaran Gerak Lompat Jauh.....	17

2.3.Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Lompat Jauh.....	17
2.4.Kajian Mengenai Gaya Mengajar Practice.....	19
2.5.Hasil Belajar.....	19
2.6.Penelitian Tindakan Kelas.....	20
2.7.Kerangka Berfikir.....	21
2.8.Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1. Metode Penelitian.....	23
3.2. Partisipan.....	24
3.3. Populasi dan Sampel.....	27
3.4. Instrumen Penelitian.....	27
3.5. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	32
3.6. Analisis Data.....	34
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1. Hasil Penelitian.....	40
4.1.1.Pra Observasi.....	41
4.1.2.Siklus 1 Tindakan 1.....	47
4.1.3.Siklus 1 Tindakan 2.....	55
4.1.4.Siklus 2 Tindakan 1.....	66
4.1.5.Siklus 2 Tindakan 2.....	73
4.2. Hasil Temuan.....	82
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	84
5.1. Simpulan.....	84
5.2. Implikasi.....	84
5.3. Rekomendasi.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Keterampilan Lompat Jauh	28
Tabel 3.2 Keterangan Prolehan Skor Dalam Penilaian.....	31
Tabel 3.3 Lembar Penilaian Pola Gerak Lompat Jauh	31
Tabel 3.4 Kategori Penilaian	36
Tabel 3.5 Kategori Penafsiran Nilai	37
Tabel 4.1 Data Skor Observasi Awal	42
Tabel 4.2 Kurve Normal Observasi Awal	44
Tabel 4.3 Kategori Nilai Observasi Awal	45
Tabel 4.4 Penilaian Observasi Awal	45
Tabel 4.5 Program Perlakuan Siklus 1 Tindakan 1.....	48
Tabel 4.6 Data Skor Siklus 1 Tindakan 1.....	51
Tabel 4.7 Kurve Normal Siklus 1 Tindakan 1.....	53
Tabel 4.8 Kategori Nilai Siklus 1 Tindakan 1.....	53
Tabel 4.9 Penilaian Siklus 1 Tindakan 1.....	54
Tabel 4.10 Program Perlakuan Siklus 1 Tindakan 2.....	57
Tabel 4.11 Data Skor Siklus 1 Tindakan 2.....	59
Tabel 4.12 Kurve Normal Siklus1 Tindakan 2.....	62
Tabel 4.13 Kategori Nilai Siklus 1 Tindakan 2.....	62
Tabel 4.14 Penilaian Siklus 1 Tindakan 2.....	62
Tabel 4.15 Program Perlakuan Siklus 2 Tindakan 1.....	66
Tabel 4.16 Data Skor Siklus 2 Tindakan 1.....	69
Tabel 4.17 Kurve Normal Siklus 2 Tindakan 1.....	71
Tabel 4.18 Kategori Nilai Siklus 2 Tindakan 1.....	71

Tabel 4.19 Penilaian Siklus 2 Tindakan 1.....	72
Tabel 4.20 Program Perlakuan Siklus 2 Tindakan 2.....	75
Tabel 4.21 Data Skor Siklus 2 Tindakan 2.....	78
Tabel 4.22 Kurve Normal Siklus 2 Tindakan 2.....	80
Tabel 4.23 Kategori Nilai Siklus 2 Tindakan 2.....	80
Tabel 4.24 Penilaian Siklus 2 Tindakan 2.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh	9
Gambar 2.2 Gaya Jongkok Dalam Lompat Jauh	12
Gambar 2.3 Gaya Menggantung Dalam Lompat Jauh	13
Gambar 2.4 Gaya Berjalan Diudara Dalam Lompat Jauh	14
Gambar 2.5 Teknik Dasar Lompat Jauh	15
Gambar 3.1 Desain Siklus PTK Model Spiral Kemmis dan Mc Taggart	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Pembelajaran
Lampiran 2 Catatan Lapangan
Lampiran 3 Catatan Observasi
Lampiran 4 Instrumen Penelitian
Lampiran 5 Hasil Penelitian
Lampiran 6 Surat Keputusan
Lampiran 7 Surat Penelitian
Lampiran 8 Surat Balasan Sekolah
Lampiran 9 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 10 Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

Abduljabar. (2016). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung

Drajat, J. Dan Abduljabar, B (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: Bintang Warliartika.

Gambetta, Vern. (1989). *Track and Field Coaching Manual*. USA: Leisure Press Champaign, Illinois.

Hendrayana, Y & Rahmat, A. (2014). *Bermain Atletik*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung.

Juliantine, T. Dkk. (2013). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Prodi PJKR.

Komarudin (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mosston, M & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*.

Muhajir. (2005). *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1 SMP*. Edisi II. Bandung: Yudistira.

Saputra, Y. M. (2001). *Dasar-dasar Keterampilan Atletik-Pendekatan Bermain Untuk Sekolah lanjutan Tingkat Pertama* Edisi I. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olahraga.

Sidik, Z, Dikdik. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sudjana, Nana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Suharsimi, A. Suhardjono dan Supardi. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Tim Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran, (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.

Warsidi, E. (2010). *Sejarah dan Teknik Dasar Atletik*. Bogor: Quadra.

Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sumber Internet :

Aditya, Anggara. (2009). *Metode/Gaya mengajar*. [Forum online]. Diakses dari <https://anggaraaditya.wordpress.com/2009/12/21/metodegaya-mengajar/>.

Krisiyanto, (2011). *PTK (penelitian tindakan kelas) model kemmis dan Mc Taggrat*. [Forum online]. Di akses dari <https://krizi.wordpress.com/2011/09/12/ptk-penelitian-tindakan-kelas-model-kemmis-dan-mc-taggrat/>

Qomar, (2009). *Model Pembelajaran Gaya Latihan*. [Forum online]. Di akses dari <https://qomarabriel.wordpress.com/2013/07/11/model-pembelajaran-gaya-latihan-3/>