

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT
KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
SINDANGMANDI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Oleh
MUCHAMAD NURUL FAHMI
1606015



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH
DASAR
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DAERAH SERANG
2020**

HAK CIPTA

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI

Oleh

MUCHAMAD NURUL FAHMI

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar

© MUCHAMAD NURUL FAHMI

Kampus Universitas Pendidikan Indonesia di Serang

Agustus 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI

Muchamad Nurul Fahmi

*Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Daerah Di Serang,
Universitas Pendidikan Indonesia*

ABSTRAK

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini yaitu masih rendaknya keterampilan siswa dalam mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok. Tujuan di lakukannya penelitian ini yaitu untuk memperbaiki nilai keterampilan siswa SD Negeri Sindangmandi dalam mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok dimana keterampilan siswa dalam nilai teknik dasar dan nilai jarak lompatannya yang masih rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, tes dan dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis dan observasi yang di lakukan pada tahap pra siklus, siklus I dan siklus II diperoleh nilai sebagai berikut pada pra siklus nilai rata-rata siswa 64 dengan persentase ketuntasan 40%. Pada siklus I dengan di terapkannya permainan lompat katak nilai rata-rata dan persentase ketuntasan siswa meningkat menjadi 69 dengan persentase ketuntasan 65,5% tapi hasil dari siklus I ini belum mencapai indikator keberhasilan penelitian ini oleh sebab itu penelitian ini dilanjutkan ke siklus II dengan memodifikasi bentuk permainan lompat katak dengan menambahkan rintangan pada setiap lompatannya dan diperoleh hasil nilai rata-rata siswa sebesar 77 dan persentase ketuntasan mencapai 87,5%. Dari hasil penilaian pada siklus II indikator keberhasilan penelitian ini telah tercapai yaitu dengan rata-rata nilai siswa > 70 dan persentase ketuntasan $> 85\%$. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran dengan diterapkannya permainan lompat katak dapat meningkatkan nilai keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Sindangmandi.

Kata kunci: keterampilan lompat jauh gaya jongkok, permainan lompat katak

Penulis Penanggung Jawab

Muchamad Nurul Fahmi, 2020

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN
LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI Universitas
Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Muchamad Nurul Fahmi

NIM : 1606015

Program Studi : PGSD

Judul Skripsi : **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Encep Supriatna, M.Pd.

tanda tangan.....

Penguji II : Dra. Sri Wuryastuti, M.Pd.

tanda tangan.....

Penguji III : Deni Wardana, M.Pd.

tanda tangan.....

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : Senin, 24 Agustus 2020

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATARBELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
E. DEFINISI ISTILAH	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. KAJIAN TEORI	8
B. HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN	25
C. HIPOTESIS.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. PENDEKATAN PENELITIAN	27
B. METODE PENELITIAN.....	27
C. TEKNIK PENELITIAN	30

D. SUBJEK PENELITIAN.....	32
E. SETTING PENELITIAN.....	32
F. INSTRUMEN PENELITIAN	33
G. PROSEDUR PENELITIAN	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. LOKASI PENELITIAN.....	41
B. KARAKTERISTIK SEKOLAH	41
C. KARAKTERISTIK GURU	42
D. KARAKTERISTIK SISWA	43
E. TEMUAN PENELITIAN	43
F. PEMBAHASAN	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. SIMPULAN	68
B. SARAN	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A & Sholeh, M. (2005). Psikologi perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta
- Agus Arifin. (2012).*Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Demangsari,Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013* Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Arikunto, S. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Aris Priyanto (2010) : *Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SMAN 1 Yogyakarta*. UNY.
- Aprizon, D., Arwin, A., & Ari, S. *MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI LATIHAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V MIS LUBUK GADIS KECAMATAN TALO KABUPATEN SELUMA* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Bahagia. Yoyo, dkk, (2000). *Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Cholik Muthohir.(1995). *Pendidikan jasmani* Depdikbud. Jakarta
- Cukup, H. (2012). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Pembelajaran Pendekatan Bermaian pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panggung 5 Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012* Skripsi.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hendrayana, yudi. (2007). *Bermain atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Igak Wardani, K. w. (200). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: penerbit Universitas Terbuka.
- Ilustrasi Gerakan Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok 1m JURNAL SKRIPSI (<http://www.kawandnews.com/2011/09>)
- Jerver Jes. (2009). *Atletik Dasar*. Jakarta
- Kusmaedi, N. (2009). *Permainan tradisional*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Munasifah. (2008). *Pendidikan jasmani* Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta
Depdiknas, 2004. *Kurikulum 2006*. Jakarta
- Nafiah, E. (2016). *MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN PERMAINAN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS V SDN CIKAWUNG*

KECAMATAN TANJUNGSANG KABUPATEN SUBANG (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA).

Rukmana, A. (2008). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *pendidikan dasar*,.

Saputra, Yudha M. (2001). Pembelajaran atletik di sekolah dasar. Jakarta: Depdiknas

Sugiyono. (2014). Metode penelitian kualitatif. Bandung: Alfabeta

Syarifudin Aip. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Rineka Bandung.

yudianto, W. D. (2014). Model Pembelajaran Team Games Tournament untuk meningkatkan hasil belajar Siswa. *journal of mechanical engineering Education*, 323-330.