

**STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI
(Studi ^{Deskriptif} Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kota Bandung)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jurusan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Cici Paramida

1705918

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

Cici Paramida, 2020

*STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM
PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.*

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](https://repostory.upi.edu). | [perpustakaan. Upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI
(Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kota Bandung)**

Oleh
Cici Paramida

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

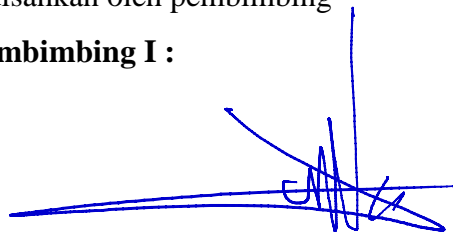
LEMBAR PENGESAHAN

CICI PARAMIDA

**STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI
(Studi Deskriptif Pada Siswa SMPN 1 Kota Bandung)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I :



Dr. Yudi Hendrayana, M. Kes. AIFO

NIP. 196207181988031004

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing II :



Dra. Lili Komariyah, M.Pd

NIP. 195906281989012001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

Cici Paramida, 2020

*STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM
PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.*

Universitas pendidikan indonesia | repository. Upi.edu. | perpustakaan. Upi.edu

ABSTRAK

Cici Paramida. Nim 1705918 Skripsi : Study Deskriptif Pengembangan Pembelajaran Lompat Jauh Dalam Proses Pendidikan Jasmani. Skripsi ini di bimbing oleh Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes AIFO dan Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. Program Studi PJKR. Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui media pembelajaran yang lebih efektif dalam pengembangan pembelajaran lompat jauh di Smpn 1 bandung. Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan teknik pengambilan sampel random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan koesoner (angket) melalui *google form*. Penelitian ini menggunakan sampel dengan jumlah 167 siswa. Setelah semua data telah terkumpul kemudia data diolah menggunakan SPSS versi 23, kemudian data yang diolah dipaparkan dan disimpulkan sehingga hasil pengelolaan data yang terkumpul dapat dilihat. Hasil dari penelitian diperoleh hasil untuk media kardus mencapai 68,3% (Cukup Efektif), lalu untuk media bambu diperoleh hasil 73,3% (Cukup Efektif), dan untuk media ban diperoleh hasil 65,3% (Cukup Efektif). Dari ke tiga media tersebut, ke tiganya memiliki tingkat keefektifan yang cukup efektif, namun jika dilihat dari nilai presentase, maka media bambu lebih unggul. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari ke tiga media tersebut, media bambulah yang lebih efektif digunakan untuk pembelajaran lompat jauh bagi siswa kelas 7 SMPN 1 Kota Bandung dibandingkan dengan media lainnya.

Kata kunci: pengembangan, pembelajaran lompat jauh, media lompat jauh.

Cici Paramida, 2020

STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](https://repostory.upi.edu). | [perpustakaan. Upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II PEMBAHASAN	6
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	9
2.2 Hakikat Media Pembelajaran	11
2.2.1 Pengertian Media Pembelajaran	11
2.2.2 Manfaat Media Pembelajaran	13
2.3 Hakikat Pengembangan Media Pembelajaran	14
2.3.1 Pengertian Pengembangan Pembelajaran	14
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Media	15
2.3.3 Macam-Macam Pengembangan Media Pembelajaran	16
2.3.4 Manfaat Pengembangan Media Pembelajaran	17

Cici Paramida, 2020

*STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM
PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.*

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](https://repostory.upi.edu) | [perpustakaan. Upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

2.4 Media Pembelajaran.....	18
2.4.1 Media Kardus.....	19
2.4.2 Media Bilah atau Bamabu.....	20
2.4.3 Media Ban.....	21
2.5 Hakikat Atletik.....	22
2.5.1 Pengertian Atletik.....	22
2.6 Hakikat Lompat Jauh.....	24
2.6.1 Pengertian Lompat Jauh.....	24
2.6.2 Teknik Lompat Jauh.....	26
2.6.3 Fktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh.....	29
2.7 Kerangka Berfikir.....	31
2.8 Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	34
3.2.1 Populasi.....	34
3.2.2 Sampel.....	35
3.3 Instrumen Penelitian.....	36
3.4 Uji Validitas dan Realibilitas.....	42
3.4.1 Uji Validitas.....	42
3.4.2 Uji Realibilitas.....	44
3.5 Prosedur Penelitian.....	45
3.6 Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Karakteristik Responden.....	47
4.1.1 Jenis Kelamin.....	47
4.1.2 Kelas Siswa.....	47
4.2 Analisis Uji Validitas dan Reliabilias.....	48
4.2.1 Uji Vliditas.....	48
4.2.2 Uji Realibilitas.....	51
4.3 Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian.....	52

Cici Paramida, 2020

STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](https://repostory.upi.edu). | [perpustakaan. Upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

4.3.1 Media Kardus	53
4.3.2 Media Bilah atau Bambu.....	54
4.3.3 Media Ban.....	54
4.4 Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran dan Rekomendasi	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1 kisi-kisi butir angket siswa.....	37
Tabel 2 kisi-kisi angket penelitian	39
Tabel 3 skor jawaban siswa	41
Tabel 4 hasil uji validitas	42
Tabel 5 interpretasi nilai r	44
Tabel 6 hasil uji reabilitas	45
Tabel 7 presentase responden berdasarkan jenis kelamin.....	47
Tabel 8 presentase responden berdasarkan kelas siswa	48
Tabel 9 hasil uji validitas	50
Tabel 10 interprentasi nilai r	51
Tabel 11 hasil uji reablitas	52
Tabel 12 hasil rata-rata skor penilaian media	53
Tabel 13 interval nilai media kardus	53
Tabel 14 frekuensi kategorisasi media kardus	53
Tabel 15 interval nilai media bilah/bambu	54
Tabel 16 frekuensi kategorisasi media bilah/bambu	54
Tabel 17 interval nilai media ban.....	55
Tabel 18 frekuensi kategorisasi media ban	55

Cici Paramida, 2020

*STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM
PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.*

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](https://repostory.upi.edu). | [perpustakaan. Upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 media kardus	19
Gambar 2 media bilah/bambu	20
Gambar 3 media ban	21
Gambar 4 cara melakukan teknik awalan	26
Gambar 5 cara melakukan teknik tolakan	28
Gambar 6 cara melakukan teknik melayang diudara	28
Gambar 7 cara melakukan teknik mendarat	29

Cici Paramida, 2020

*STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM
PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.*

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](https://repostory.upi.edu). | [perpustakaan. Upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar dasar penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Rulsi Lutan dan Yuda M. Saputra. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Lengkana, S. A. (2017). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CG Printing.
- Maijum, M. (2017). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi. *SUARA GURU*, 3(3).
- Abduljabar, Bambang. 2011. "Pengertian Pendidikan Jasmani." *Ilmu Pendidikan*, no. 1991: 36.
- Bahagia, Yoyo. 2011. "Pembelajaran Atletik." *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Fitriani, Cut, Murniati AR, and Nasir Usman. 2017. "Kompetensi Profesional Guru Dalam Pengelolaan." *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala* 5 (2): 88–95.
- Kesehatan, Olahraga D A N. 2003. "Pjok | 201," 201–8.
- Kharisma, Nadi. 2015. "Gaya Jongkok Dengan Permainan Meraih Sasaran Bola Di Udara Pada Siswa Kelas V Sdn Proyonanggan 05 Batang Tahun Pelajaran 2015 / 2016 Skripsi."
- Paramitha, Sandey Tantra, and Lestari Ema Anggara. 2018. "Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3 (1): 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>.
- Cici Paramida, 2020
STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.
Universitas pendidikan indonesia | repostory. Upi.edu. | perpustakaan. Upi.edu

- Pembelajaran, A Hakekat, and Pengertian Pembelajaran. 2011. "BAB II KAJIAN PUSTAKA A. Hakekat Pembelajaran 1. Pengertian Pembelajaran," no. 20: 10–38.
- Shabir. 2015. "Kedudukan Guru Sebagai Pendidik: (Tugas Dan Tanggung Jawab, Hak Dan Kewajiban, Dan Kompetensi Guru)." *Auladuna* 2 (36): 221–32.
- Wibowo, Wondo. 2018. "Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Bermain Bagi Siswa Kelas v Sd Negeri 16 Tanjung Batu Skripsi.
- Widiastuti, Widiastuti, and Pramudito Hutumo. 2018. "Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu." *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* 9 (1): 56–67.
<https://doi.org/10.21009/gjik.091.05>.
- pratama, y. a. (2013). PENGARUH MODIFIKASI PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA KARDUS TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK. *pendidikan kesehatan olahraga*, 8.
- sireger, n. (2014). modiifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani. *ilmu keolahragaan*, 36.
- Duli, N. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sleman: Deepublish.
- Iwan Hermawan, S. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri
- Riyanto, S. M., & Hatmawan, S. M. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuamtitatif*. Sleman: CV Budi Utama.
- Yusuf, M.Pd., P. (2015). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- hetmawan, s. r. (2020). *metode [enelitian kuantitatif penelitian dibidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. jogjakarta: grup penerbit cv budi utama.

Cici Paramida, 2020

STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.

Universitas pendidikan indonesia | repository. Upi.edu. | perpustakaan. Upi.edu

Cici Paramida, 2020

*STUDY DESKRIPTIF PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DALAM
PROSES PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 SMPN 1 KOTA BANDUNG.*

Universitas pendidikan indonesia | [repostory. Upi.edu](#). | [perpustakaan. Upi.edu](#)