

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SISWA KELAS 8 DI SMP ISLAM AL FAJRI BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Universitas Islam "45" BEKASI



**OLEH
RIZALDI RACHMATULLAH
NPM. 41182191180109**

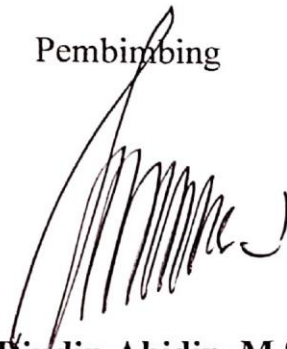
**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Diterima oleh Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi guna
menempuh Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (Program
S1) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

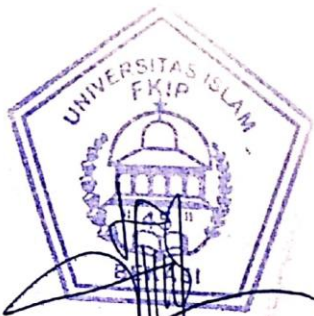
Pembimbing



(Dr. Dindin Abidin, M.Si.)

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA BEKASI



(Yudi Budianti, M.Pd.)

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan PJKR

FKIP UNISMA BEKASI



(Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO)

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul judul judul “Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas 8 di SMP Islam Al Fajri Kota Bekasi”, telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Januari 2023

Panitia Ujian Skripsi UNISMA BEKASI

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

(.....)

DOSEN PENGUJI

Penguji I Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

(.....)

Penguji II Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

(.....)

Penguji III Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

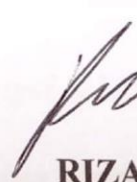
(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan “Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas 8 di SMP Islam Al Fajri Kota Bekasi”, beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



RIZALDI RACHMATULLAH
NPM. 41182191180109

ABSTRAK

Rizaldi Rachmatulloh : 41182191180109 “Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas 8 di SMP Islam Al Fajri Kota Bekasi”. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” (UNISMA) Bekasi tahun 2022.

Penelitian ini bertujuan Untuk Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas 8.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh peneliti sendiri dan di amati oleh rekan-rekan pengajar pendidikan jasmani yang lain.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pada saat awal observasi, hasil pembelajaran siswa dalam lompat jauh gaya jongkok menunjukkan hasil yang kurang. Dari jumlah 27 siswa, hanya 9 siswa saja atau 33% siswa yang berhasil menuntaskan pembelajaran mereka.

Pada proses penelitian siklus pertama, siswa sudah menunjukkan perubahan sikap dalam pembelajaran. Dari data yang diperoleh, sebanyak 15 siswa atau 56% siswa mampu mencapai nilai sesuai kriteria ketuntasan minimal.

Pada penelitian siklus kedua, siswa semakin semangat dalam mengikuti pembelajaran dan menunjukkan hasil yang memuaskan. Dari 27 siswa yang menjadi subjek penelitian, 22 siswa atau 81% dari jumlah siswa mampu menuntaskan hasil belajar mereka sesuai KKM bahkan beberapa siswa telah melampaui KKM.

Kata Kunci: Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok, Metode Permainan

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui metode permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas 8 di SMP Islam Al Fajri Kota Bekasi”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya kemampuan dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku ketua jurusan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si. sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.

4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Kedua orang tua, yang tersayang dan saudara-saudara yang telah membantu dan memberikan dorongan moril melanjutkan studi ke jenjang Sarjana.
6. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SMP Islam Al Fajri Kota Bekasi yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Keluarga besar angkatan 2018 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
8. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah Swt, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih Wassalamualaikum wr, wb.

Bekasi, 26 Januari 2023

Penulis

Rizaldi Rachmatullah

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Judul	
Lembar Persetujuan Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Penguji	ii
Lembar Pernyataan	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Abstraksi	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan dan Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS DAN PENELITIAN RELEVAN	
A. Hakekat Upaya Peningkatan	8
B. Hakekat Pembelajaran dan Hasil Belajar	9
C. Hakekat Belajar dan Bermain	16
D. Hakekat Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	17
E. Konsep Dasar Bermain	24
F. Bentuk Bermain Lompat Jauh	31
G. Penelitian Relevan	33
H. Kerangka Berpikir	35
I. Anggapan Dasar dan Hipotesis	36

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	40
B. Subjek Penelitian	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian	45
D. Desain dan Instrumen Penelitian	46
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	52

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	80

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	86
B. Saran-saran	88

Daftar Pustaka	89
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik Gerak Lompat Jauh.....	19
Gambar 2.2	Lari Awalan.....	20
Gambar 2.3	Tolakan Lompat Jauh.....	22
Gambar 2.4	Gerakan Gaya Jongkok	22
Gambar 2.5	Teknik Mendarat	23
Gambar 2.6	Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1	Siklus Pelaksanaan PTK	46
Gambar 4.1	Diagram Ketuntasan Pada Observasi Awal Hasil belajar lompat jauh	58
Gambar 4.2	Diagram Ketuntasan Pada Siklus 1 Hasil belajar lompat jauh.....	72
Gambar 4.3	Diagram Ketuntasan Pada Siklus 1 Hasil belajar lompat jauh	80
Gambar 4.4	Diagram Peningkatan Hasil belajar lompat jauh Siswa	81
Gambar 4.5	Perbandingan Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar lompat jauh.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan penelitian	35
Tabel 3.1	Indikator Penilaian Tes Psikomotor Lompat Jauh	48
Tabel 3.2	Indikator Penilaian Tes Afektif Lompat Jauh	49
Tabel 3.3	Indikator Penilaian Tes Kognitif Lompat Jauh	51
Tabel 3.4	Kriteria Keberhasilan	53
Tabel 4.1	Pengamatan Proses Pembelajaran Tahap Observasi Awal	55
Tabel 4.2	Hasil belajar <i>passing</i> sepakbola pada tahap observasi awal	57
Tabel 4.3	Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus Pertama	62
Tabel 4.4	Penilaian aspek 1 Psikomotor	62
Tabel 4.5	Penilaian aspek 2 psikomotor	62
Tabel 4.6	Penilaian aspek 3 psikomotor	63
Tabel 4.7	Penilaian aspek 4 psikomotor	63
Tabel 4.8	Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus Pertama	64
Tabel 4.9	Aspek Kognitif 1	65
Tabel 4.10	Aspek Kognitif 2	66
Tabel 4.11	Aspek Kognitif 3	66
Tabel 4.12	Hasil Pembelajaran <i>passing</i> sepakbola Pada Siklus I	68
Tabel 4.13	Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus Kedua	72
Tabel 4.14	Penilaian aspek 1 Psikomotor	73
Tabel 4.15	Penilaian aspek 2 psikomotor	73
Tabel 4.16	Penilaian aspek 3 psikomotor	74
Tabel 4.17	Penilaian aspek 4 psikomotor	74

Tabel 4.18 Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus Kedua	75
Tabel 4.19 Aspek Kognitif 1	77
Tabel 4.20 Aspek Kognitif 2	77
Tabel 4.21 Aspek Kognitif 3	78
Tabel 4.22 Hasil Pembelajaran <i>passing</i> sepakbola Pada Siklus II	79
Tabel 4.23 Peningkatan Hasil Belajar	81
Tabel 4.24 Ketuntasan Belajar	84