

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN  
KARET GELANG SISWA KELAS VIII G  
SMP NEGERI 5 MUARO JAMBI**

**SKRIPSI**

**Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan**

**OLEH:**

**NILAWATI  
NIM. K1A1317015**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS JAMBI  
2018**

## ABSTRAK

Nilawati 2018. "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Metode Bermain Karet Gelang Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi". Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, M.Or. (II) Rasyono, S.pd. M. Pd.

Kata kunci: Hasil belajar lompat jauh, metode bermain karet gelang.

Permainan tradisional saat ini hampir terpinggirkan dan tergantikan dengan permainan modern, dengan alat serba modern pula. Hal ini terutama karena pesatnya perkembangan teknologi yang mendukung dan memproduksi berbagai jenis permainan anak. Dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa, juga bermanfaat baik bagi perkembangan psikologi maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan kelincuhan dan ketahanan fisik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa itu sendiri seperti permainan karet gelang.

Bagaimana meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui metode bermain karet gelang pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus. Tahapan dalam penelitian ini mengikuti tahap-tahap, yaitu : (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi berjumlah 20 orang yang terdiri dari 8 putri dan 12 putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keberhasilan penerapan metode bermain adalah dengan tes kognitif, afektif, psikomotor.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, dimana untuk ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus I hanya berkisar pada angka 70% atau belum memenuhi standar ketuntasan hasil belajar yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah yakni 75%. Sedangkan pada siklus II tingkat ketuntasan hasil belajar siswa telah mencapai 90% telah memenuhi standar ketuntasan hasil belajar yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah yakni 75%. Setelah pelaksanaan tindakan,

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sehingga dihentikan sampai pada siklus II. Planning-planing dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh dapat ditingkatkan melalui metode bermain karet gelang pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Depdiknas: 2004). Salah satu materi pendidikan jasmani yang tercatat dalam kurikulum sekarang ini adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat diatas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh (Sugito, 1994: 59). Adanya beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni: (1) gaya jongkok (gaya *orthodok*), (2) gaya berjalan diudara (*walking in the air*), (3) gaya mengantung (gaya *snepper*).

Olahraga atletik lompat jauh merupakan olahraga yang kurang menarik bagi siswa dan kurang menyenangkan, sehingga mereka cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadi penulis menjadi termotivasi dalam upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, adapun identifikasi masalah yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya minat siswa pada salah satu nomor lompat atletik yaitu lompat jauh.

2. Kurangnya keterampilan lompat jauh
3. Sarana dan prasarana olahraga kurang memadai.
4. Kurangnya percaya diri dan antusias dalam melakukan lompat jauh tersebut.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan Identifikasi masalah diatas, maka penulis akan membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu: upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui penerapan metode bermain pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi. Dengan kata lain variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas, yaitu : Penerapan metode bermain dan variabel terikat, yaitu hasil belajar lompat jauh.

### **1.4 Definisi Operasional Penelitian**

Dalam penelitian ini ada beberapa definisi operasional penelitian yaitu atletik, lompat jauh dan bermain. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis. (Eko Sapto Nungroho : 2013), Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Arti selengkapnya adalah panca lomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor Atletik terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat dan lempar.

Kemampuan lompat jauh adalah jarak yang diperoleh seseorang pada saat melakukan lompatan yang diukur dari papan tolakan sampai pada batas terdekat lompatan pada jejak kaki atau anggota tubuh yang terdapat pada bak pasir (rina rahim: 2017).

### **1.5 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah melalui penerapan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi”.

## **1.6 Tujuan Penelitian**

Suatu penelitian harus mempunyai tujuan yang pasti dan jelas. Hal ini sebagai pedoman dalam mengajakan penelitian. Tujuan penelitian ini menunjukkan nilai atas kualitas penelitian tersebut. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan penerapan metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VIII G SMP Negeri 5 Muaro Jambi.

## **1.7 Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bahan masukan buat guru penjaskes khususnya di SMP Negeri 5 Muaro Jambi tentang pentingnya penerapan metode pembelajaran yang baik dan tepat sehingga akan diperoleh kualitas pembelajaran yang maksimal.
2. Bahan masukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya materi mengenai pembelajaran atletik pada pokok bahasan lompat jauh.
3. Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah