



**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN  
MEDIA BOLA BERGANTUNG SISWA SMA  
NEGERI 1 MIJEN KABUPATEN  
DEMAK TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan**

**Oleh**

**Agus Miftakhul Huda**

**128010254**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

**2019**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Bola Bergantung Siswa Sma Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak Tahun 2018*” yang disusun oleh:

Nama : Agus Miftakhul Huda  
NIM : 128010254  
Program Studi : FKIP PJKR UNWAHAS

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada Dewan Penguji Skripsi.

Semarang, 18 Januari 2019

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Dr. Soekardi, M.Pd.  
NPP. 10.11.1.0203

  
Liska Sukiyandari, M. Pd  
NPP. 10. 11. 1. 0208

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Bola Bergantung Siswa Sma Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak Tahun 2019” yang disusun oleh :

Nama : AgusMiftakhul Huda

Nim : 12.801.0254

Prodi Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

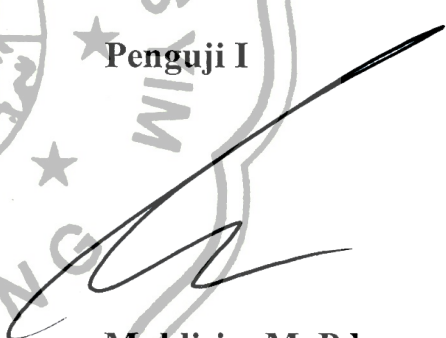
Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 07 Februari 2017

**Dewan Penguji Skripsi**

**Ketua**

**Penguji I**

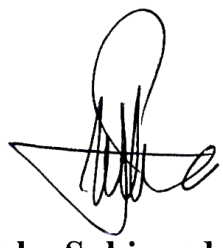
  
Dr. Kardiyo, M.Pd.  
NPP. 10.11.1.0204

  
Muhlisin, M. Pd  
NPP. 10.11.1.0191

**Penguji II/Pembimbing I**

**Penguji III/Pembimbing II**

  
Dr. Soekardi, M.Pd.  
NPP. 10.11.1.0203

  
Liska Sukiyandari, M.Pd.  
NPP. 10.11.1.0208

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT karena berkat rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga ahir zaman, amin.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Drs. Kardiyono, M.pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Wakil Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di prodi PJKR.
4. Kaprodi PJKR Liska Sukiandari, M.pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
5. Dosen Pembimbing I Dr. Soekardi, M.pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Pembimbing II Liska Sukiandari, M.pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Drs.NA Sobri,M Pd., selaku kepala sekolah yang berkenan mengijinkan diselenggarakannya penelitian di SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak.
9. Bapak Drs. Juremi selaku guru penjasorkes di SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak.
10. Para siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak yang telah bersedia sebagai responden penelitian guna menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 07 Februari 2019

Peneliti



Agus Miftakhul Huda



## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di universitas wahid hasyim semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, Februari 2019Yang  
Membuat Pernyataan



Agus Miftakhul Huda

NIM. 128010254

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Tidak Ada Kesuksesan Melainkan Dengan Pertolongan Allah” (Q.S. Huud:88)

”Pengetahuan Tidak Hanya Didasarkan Pada Kebenaran Saja, Tetapi Juga Kesalahan”

### **PERSEMBAHAN :**

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan untuk :

1. Ibu Saya Tercinta Siti Nur Aini
2. Kakek Mawardi dan Nenek Sri Rahayu Tersayang yang selalu memberi motivasi , perhatian serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
3. Kakak Heni Rahmawati yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat dan orang terdekatku Ahmad Mursidi dan Novitasari yang selalu memberikan semangat dan mendukung skripsi untuk kelulusan ini
5. Teman-teman PJKR angkatan 2013

## ABSTRAK

**Agus Miftakhul Huda, 2019.** Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Bola Bergantung Siswa SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak Tahun 2019. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I. Dr. Soekardi, M.Pd, Pembimbing II. Liska Sukiyandari, M.Pd.

Kata kunci: peningkatan, hasil belajar, bola bergantung, lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan media bola bergantung. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak yang berjumlah 33 siswa. Objek penelitian ini difokuskan pada pembelajaran penjasorkes lompat jauh dengan menggunakan media bola bergantung digunakan untuk mengoptimalkan ranah gerak siswa.

Teknik pengumpulan data yang diambil dengan cara *pre-test* (sebelum pelaksanaan tindakan dilaksanakan) dan *post-test* (setelah pelaksanaan tindakan dilakukan) yang dilakukan berdasarkan suatu siklus dan didorong dengan lembar observasi untuk siswa dan guru yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Hasil ketuntasan dapat diketahui bahwa pada pra siklus siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa, dan yang tidak tuntas sebanyak 20 siswa, pada siklus I siswa yang tuntas 24 siswa dan yang tidak tuntas 9 siswa, siklus II siswa yang tuntas sebanyak 30 dan 3 siswa tidak tuntas. Persentase ketuntasan belajar dapat diketahui bahwa pada pra siklus sebesar 40% sudah tuntas dan 60% tidak tuntas. Siklus I sebesar 72.7% sudah tuntas dan 27.2% tidak tuntas. Pada siklus II sebesar 91% tuntas dan 9.0% tidak tuntas.

Berdasarkan tahapan penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar pembelajaran lompat jauh dengan media bola bergantung dapat meningkatkan nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).



## ABSTRACT

**Agus Miftakhul Huda, 2019.** The Effort to Improve The learning Result of Squat Long Jump Style Using Hanging Ball from The Student of Public High School 1 Mijen, Demak 2019. Final Project of The Faculty of Teacher Training and Education in Physical and Recreational Health Education Study Program, Wahid Hasyim University. First Adviser Dr. Soekardi, M.Pd. and Second Adviser Liska Sukiyandari M.Pd.

**Key Words** : Improvement, Learning Result, Hanging Ball, Squat Long Jump Style.

The aim of this study to determine the improvement learning result of long jump with using hanging ball. This study is a class action study. The subject of this study is the students of XI grade of Public High School 1 Mijen, Demak, which amounts to 33 students. The object of this study is focus on the learn of Education in Physical and Recreational Health (E.P) of long jump with using hanging ball that use to optimizing the student movement.

Data Collection is taken by pre-test (before the action) and post-test (after the action) that do based on a cycle and push by observation sheet for the student and the teacher. It covers on the cognitive, affective and psychomotor way.

The result of the success can be known that pre-cycle of the student is amount 13 students, and that failed result is 20 students. On the first cycle there are 24 students succeeded and 9 students failed. On the second cycle there are 30 students succeeded and 3 students failed. The succeed percentage of the study can be known that on the pre-cycle is amount 40% succeed and 60% failed. On First cycle amount 72, 7% succeed and 27, 2% failed. On second cycle amount 91% succeed and 9% failed.

Based on the steps of the study class action can be known that there is an improvement of The learning Result of Squat Long Jump Style Using Hanging Ball can improve the KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

## DAFTAR ISI

|                                 | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....              | i       |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....     | ii      |
| PENGESAHAN KELULUSAN .....      | iii     |
| KATA PENGANTAR .....            | iv      |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....        | vii     |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....      | viii    |
| ABSTRAK.....                    | ix      |
| DAFTAR ISI.....                 | xi      |
| DAFTAR TABEL.....               | xii     |
| DAFTAR GAMBAR.....              | xiii    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....            | xiv     |
| BAB I PENDAHULUAN.....          | 1       |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....  | 4       |
| 1.3 Batasan Masalah.....        | 4       |
| 1.4 Rumusan Masalah .....       | 5       |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....      | 5       |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....     | 5       |
| BAB II LANDASAN TEORI.....      | 7       |
| 2.1 Deskripsi Teoritik .....    | 7       |
| 2.1.1 Pengertian Mengajar.....  | 7       |

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.2 Pengertian Belajar.....                          | 7         |
| 2.1.3 Pengertian Hasil Belajar .....                   | 8         |
| 2.1.4 Karakteristik Siswa Sma.....                     | 11        |
| 2.1.5 Hakikat Lompat jauh .....                        | 24        |
| 2.1.6 Media Pembelajaran Menggunakan Bola Bergantung . | 48        |
| 2.2 Kerangka Berfikir .....                            | 48        |
| 2.3 Hipotesis Penelitian .....                         | 50        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                  | <b>51</b> |
| 3.1 Jenis Dan Pendekatan Penelitian .....              | 51        |
| 3.2 Populasi Dan Sampel.....                           | 51        |
| 3.3 Tempat Penelitian .....                            | 53        |
| 3.4 Prosedur Penelitian .....                          | 53        |
| 3.4.1 Siklus I.....                                    | 55        |
| 3.4.2 Siklus II .....                                  | 56        |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                      | 57        |
| 3.6 Indikator Keberhasilan.....                        | 59        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>     | <b>60</b> |
| 4.1.1 Deskripsi pra Tindakan .....                     | 60        |
| 4.1.2 Deskripsi siklus I .....                         | 61        |
| 4.1.3 Deskripsi siklus II .....                        | 68        |
| 4.2 Pembahasan .....                                   | 72        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                | <b>75</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                   | 75        |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 5.2 Implikasi .....  | 75 |
| 5.3 Saran .....      | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 78 |
| LAMPIRAN.....        |    |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                  | Halaman |
|---------------------------------------------------------|---------|
| 1. Posisi Awalan Sampai Mendarat Pada Lompat Jauh ..... | 26      |
| 2. Teknik Dasar Melakukan Awalan Lompat Jauh .....      | 27      |
| 3. Tahap Tumpuan Atau Tolakan Lompat Jauh .....         | 28      |
| 4. Tahap melayang Lompat Jauh.....                      | 29      |
| 5. Tahap pendaratan Lompat jauh .....                   | 30      |
| 6. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....                       | 32      |
| 7. Lompat Jauh Gaya Menggantong.....                    | 36      |
| 8. Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara.....               | 38      |
| 9. Lapangan Dan Alat Lompat Jauh.....                   | 41      |
| 10. Bak Pasir/Tempat Pendaratan Lompat .....            | 42      |
| 11. Lapangan Lompat Jauh Beserta Ukurannya.....         | 43      |