

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI MEDIA KARDUS PADA
SISWA SMP NEGERI 8 KUPANG TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**DESDIAMOND P. UMBU RETANG
NIM. 16322863**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Desdiamond P. Umbu Retang**, NIM. 16322863, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Media Kardus di SMP Negeri 8 Kupang Timur”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan Mei, tahun 2021.

MENYETUJUI

Pembimbing I



David Loba, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0810017401


Pembimbing II



Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0819028802



MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR







Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Desdiamond P. Umbu Retang**, NIM. 16322863, dengan judul: **"Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Kardus Di SMP Negeri 8 Kupang Timur"** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan Mei, tahun 2021 dan dinyatakan **"LULUS"** pada tanggal 7, bulan Juni, tahun 2021.

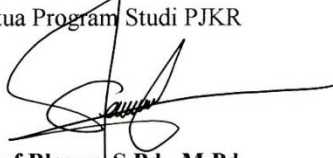
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desdiamond P. Umbu Retang
NIM : 16322863
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Media Kardus di SMP Negeri 8 Kupang Timur

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 19 April 2021

Yang menyatakan



Desdiamond P. U. Retang
NIM. 16322863

MOTTO

*Akuilah Dia dalam segala lakumu
maka Ia akan meluruskan
jalanmu*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini secara tulus saya persembahkan kepada yang terkasih:

1. Tuhan Yesus Yang Selalu Senantiasa Memberkati, Melindungi, Menyertai, Serta Menaungi Setiap Langkah Peneliti.
2. Ayah dan Ibu tercinta, Mon Agustinus Willa dan Agustina K Hara , Yang Telah Melahirkan, Membesarkan, Mendidik, Memberikan Kasih Sayang dan Mendukung Peneliti Dalam Setiap Perjuangan.
3. Kaka Enda Hailitik yang selalu membantu dalam perjuangan peneliti.
4. SMP Negeri 8 Kupang Timur yang telah membantu peneliti selama melaksanakan penelitian.
5. Almamaterku tercinta PJKR FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur patut dipanjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa. Karna atas izin dan berkatNya, peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Penerapan Media Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMP N 8 Kupang Timur”. Penulisan penelitian proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara moril maupun material. Menyadari akan hal itu, peneliti ingin menyampaikan limpah terima kasih kepada

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. David Loba S.Pd., M.Pd., selaku dosen Pembimbing I (satu) yang selalu membimbing dan mendampingi peneliti dalam memberikan pikiran yang cemerlang, serta selalu memotivasi peneliti dalam mempercepat proses penyelesaian skripsi ini.
5. Fredik Edison Nope S.Pd., M.Or., selaku dosen Pendamping II (dua) yang selalu membimbing dan mendampingi peneliti dalam memberikan pikiran yang cemerlang, serta selalu memotivasi peneliti dalam mempercepat proses penyelesaian skripsi ini.
6. Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis., selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2016 yang selalu memberikan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman lain atau kerabat yang telah membantu dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

Kupang, 27 Mei 2021

Penulis,

Desdiamond P. U. Retang
NIM. 16322863

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional Konsep	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Hasil Belajar.....	9
B. Lompat Jauh.....	10
C. Media Pembelajaran.....	15
D. Media Kardus.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24

C. Subjek Penelitian	24
D. Rencana Prosedur Penelitian.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Demografi Responden Penelitian	29
B. Hasil Penelitian	30
1. Pra Siklus	30
2. Siklus 1	32
3. Siklus 2	37
C. Pembahasan.....	42
BAB V. PENUTUP.....	45
A. Simpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kriteria ketuntasan siswa.....	28
Tabel 4.1. Demografi responden.....	29
Tabel 4.2. Nilai observasi awal.....	30
Tabel 4.3. Hasil evaluasi nilai ketrampilan pra siklus	31
Tabel 4.4. Hasil evaluasi nilai ketrampilan siklus 1	33
Tabel 4.5. Data nilai siswa siklus 1.....	34
Tabel 4.6. Lembar observasi aktivitas siswa siklus 1	35
Tabel 4.7. Hasil evaluasi nilai ketrampilan pra siklus 2	38
Tabel 4.8. Data nilai siswa siklus 2.....	39
Tabel 4.9. Lembar observasi aktivitas siswa siklus 2	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kelulusan siswa dalam pembelajaran	5
Gambar 2.1. Media kardus	22
Gambar 4.1. Ketuntasan hasil belajar siswa siklus 1	35
Gambar 4.2. Ketuntasan hasil belajar siswa siklus 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	49
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	50
Lampiran 3. Instrumen penelitian	51
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	52
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian.....	53

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Desdiamond Paulian Umbu Retang
2. Tempat/ tanggal lahir : Kupang 28 Desember 1997
3. Alamat : Jl. Heakto Perumaha Alak RT. 022/ RW. 006,
Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 81246717598
5. Alamat email : retangdesdiamond@gmail.com
6. Nama Ayah : Mon Agustinus Willa
7. Nama Ibu : Agustina K. Hara

B. Riwayat pendidikan

1. SD Masehi Kawunggar (2004-2010)
2. SMP Negeri 6 Kota Kupang (2010-2013)
3. SMA 4 Kota Kupang (2013-2016)