

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN *KERR***

SKRIPSI

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



**MAKSIMUS JAROT
NIM. 17322496**

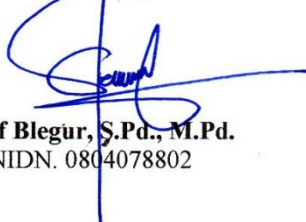
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Maksimus Jarot**, NIM. 17322496, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan *Kerr*”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 28, bulan Januari, tahun 2022.

MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0803128701

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR



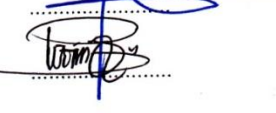



Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802


HALAMAN PENGESAHAN

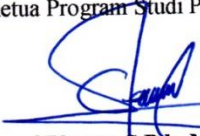
Skripsi atas nama **Maksimius Jarot**, NIM. 17322496, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan Kerr”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 28, bulan Januari, tahun 2022 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 28, bulan Januari, tahun 2022.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Utama	
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	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 : Maksimus Jarot
NIM : 17322496
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan *Kerr*

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,.....Februari 2022

Yang menyatakan



Maksimus Jarot
NIM. 17322496

MOTTO

”Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (**Lessing**)

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.” (**Evelyn Underhill**)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Allah Bapak sang pemberi nafas kehidupan yang telah memberikan saya kesempatan untuk bisa berjuang sampai pada titik ini.
2. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Arkadius Bombang dan Ibu Elisabet Laus terima kasih atas ketulusan kalian. Tak pernah cukupku membalas cinta kedua orang tuaku.
3. Segenap *chivitas* akademika kampus Universitas Kisten Artha Wacana Kupang, staf pengajar, dan seluruh mahasiswa semoga tetap semangat dalam beraktivitas mengisi hari-harinya dikampus Universitas Kisten Artha Wacana Kupang.
4. Kaka Yulin, adik Selin dan Ranti yang selalu memberi motivasi dan dukungan terhadap saya.
5. Partner terbaik saya Ilva, yang selalu memberi *support* dalam mengerjakan tugas akhir ini.
6. Kae Et Debosko yang memberi bantuan di saat saya membutuhkan.
7. Teman-teman PJKR 2017 yang selalu ada dari awal masuk kuliah sampai saat ini yang selalu ada di saat penulis membutuhkan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, berkat serta perlindungan-Nya, penulis dapat melaksanakan Skripsi dengan judul “**Meningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan *Kerr***”

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian Skripsi ini ada banyak hambatan dan kesulitan yang ditemui, namun berkat bantuan dari berbagai pihak yang bisa meluangkan waktu dan pikirannya, maka penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, kritik dan motivasi kepada penulis selama konsultasi.
5. Alventur Baun S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

6. Bapak/Ibu staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi yang telah membantuh memperlancar urusan penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa Sekolah Dasar Inpres Ratemomang yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk saya melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis mengharapkan masukan berupa usul dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tulisan ini. Akhir kata atas perhatiannya penulis ucapkan limpah terima kasih.

Kupang, Februari 2022

Penulis,

Maksimus Jarot
NIM. 17322496

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BIODATA PENULIS	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	7
A. Hasil Belajar.....	7
1. Pengertian hasil belajar	7
2. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar	7
3. Macam- macam hasil belajar	9
4. Fungsi hasil belajar	17
5. Cara menilai hasil belajar	18
B. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	19
1. Pengertian lompat jauh gaya jongkok.....	19

2.	Gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.....	20
3.	Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok.....	24
C.	Permainan <i>Kerr</i>	25
D.	Kerangka Berpikir.....	27
BABIII.	METODE PENELITIAN.....	28
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
1.	Pendekatan.....	28
2.	Jenis	29
B.	Desain Penelitian	29
C.	Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	33
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
1.	Tempat Penelitian	36
2.	Waktu Penelitian.....	36
E.	Objek dan Subjek penelitian	37
1.	Objek.....	37
2.	Subjek	37
F.	Instrumen Penelitian	37
G.	Teknik Analisis Data.....	38
H.	Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	38
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A.	Demografi Informan Penelitian	40
B.	Identitas Sekolah.....	41
C.	Hasil Penelitian	42
1.	Kondisi Awal	42
2.	Kegiatan pra tindakan	42
3.	Deskripsi siklus I	44
4.	Deskripsi siklus II	51
D.	Pembahasan.....	57
BAB V.	PENUTUP.....	61
A.	Simpulan	61
B.	Saran	62

DAFTAR PUSTAKA 65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, defenisi konsep, operasionalisasi dan indikator	34
Tabel 3.2. Waktu penelitian	36
Tabel 3.3. Kriteria presentase.....	39
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian.....	40
Tabel 4.2. Identitas Sekolah.....	41
Tabel 4.3. Data lompat jauh gaya jongkok siswa pratindakan.....	42
Tabel 4.4. Hasil tes siklus I.....	49
Tabel 4.5. Hasil tes siklus II.....	55
Tabel 4.6. Hasil tes pra tindakan, siklus I, dan siklus II	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Fase gerak awalan atau ancap-ancap lompat jauh.....	21
Gambar 2.2. Fase gerak tolakann lompat jauh.....	22
Gambar 2.3. Fase gerak melayang	23
Gambar 2.4. Fase gerak mendarat.....	24
Gambar 2.5. Teknik dasar lompat jauh	24
Gambar 2.6. Lapangan permainan <i>kerr</i>	26
Gambar 2.7. Kerangka berpikir.....	27
Gambar 3.1. Diagram dalam siklus.....	30
Gambar 4.1. Diagram batang lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Inpres Ratemomang pada kegiatan pra tindakan	43
Gambar 4.2. Diagram batang lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Inpres Ratemomang pada siklus I.....	49
Gambar 4.3. Diagram batang lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Inpres Ratemomang pada siklus II.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian dari Fakultas	67
Lampiran 2. Surat izin penelitian dari DPMPTSP Nusa Tenggara Timur.....	68
Lampiran 3. Surat izin penelitian dari KESBANGPOL Kabupaten Manggarai Timur	69
Lampiran 4. Surat izin penelitian dari DPMPTSP Kabupaten Manggarai Timur	70
Lampiran 5. Surat selesai penelitian dari SD Inpres Ratemomang.....	71
Lampiran 6. Surat selesai penelitian dari DPMPTSP Kabupaten Manggarai Timur	72
Lampiran 7. Instrumen penelitian	73
Lampiran 8. Data hasil kemampuan lompat jauh pratindakan.....	75
Lampiran 9. RPP siklus I	76
Lampiran 10. Data hasil kemampuan lompat jauh siklus I.....	79
Lampiran 11. RPP siklus II.....	80
Lampiran 12. Data hasil kemampuan lompat jauh siklus II.....	83
Lampiran 13. Dokumentasi.....	84

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Maksimus Jarot
2. Tempat/tanggal lahir : Ranakolong, 12Oktober 1997
3. Alamat : Jl. Piet A. Tallo, RT. 002/ RW. 004, Liliba, Kota
Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82145384450
5. Alamat email : maksimusjarot97@gmail.com
6. Nama Ayah : Arkadius Bombang
7. Nama Ibu : Elisabet Laus

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Ratemomang (2004-2010)
2. SMPK Rosa Mistika Waerana (2010-2013)
3. SMA Negeri 7 Kota Komba (2013-2016)