

**MODIFIKASI SARANA DAN PRASARANA DALAM
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA
SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 10 KUPANG**

SKRIPSI

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



**YERMIAS NDOLU
NIM. 16321244**

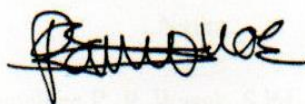
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yermias Ndolu**, NIM 16321244, dengan judul: “**Modifikasi Sarana dan Prasarana dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27, bulan November, tahun 2021.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

Pembimbing II



Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0831018901

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



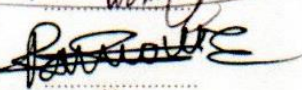
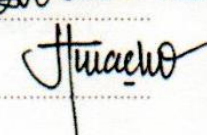


Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802

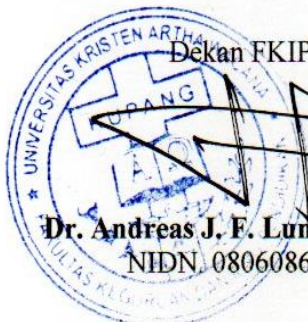

HALAMAN PENGESAHAN

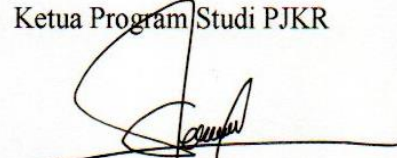
Skripsi atas nama **Yermias Ndolu**, NIM. 16321244, dengan judul: “**Modifikasi Sarana dan Prasarana dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kupang**”, telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan November, tahun 2021 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 27, bulan November, tahun 2021.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Status |
|-------------------------------------|--|
| Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd. | Penguji Utama  19/11-2022 |
| Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd. | Penguji Anggota  |
| Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or. | Penguji Anggota Pembimbing I  |
| Yahya J. Palinata, 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 : Yermias Ndolu
NIM : 16321244
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Modifikasi Sarana dan Prasarana dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII di SMPNegeri 10 Kupang

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, 27 November 2021



Yermias Ndolu
Nim. 16321244

MOTTO

**‘‘Karena Masa Depan Sungguh
Ada, Dan Harapanmu Tidak
Akan Hilang’’**

(Amsal, 23: 18)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena atas hikmat-Nya yang di berikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua Orang tuatercinta Bapak Yulius Ndolu dan Mama Magdalena Feoh yang selalu dan senantiasa mendoakan penulis dan memberikan semangat kepada peneliti dalam setiap kehidupan penulis.
3. Kakak Yane Martha Ndolu, Thomy Daud Ndolu, Adrian Felipus Ndolu, Adriani Marselina Ndolu yang senantiasa memberikan motivasi kepada penulis.
4. Teman-teman seperjuangan (Boma, Bungsu, Leo, Icha, Asi, Dewi, Cintia, Santi, Seril,) serta semua teman-teman seangkatan 2016 khususnya
5. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi rancangan penelitian dengan judul **“Modifikasi Sarana dan Prasarana dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII di SMPNegeri 10 Kupang”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syaratprogram yang dilaksanakan untuk menjadi tugas akhir sehingga menguasai kemampuan keguruan yang kompleks dan terintegrasi karena setelah menyelesaikan pendidikannya, seorang calon guru sudah siap untuk menghadapi dunia pekerjaan.

Dari seluruh rangkaian kegiatan penuliskripsi penelitian ini merupakan bagian yang dilaksanakan oleh setiap mahasiswa Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun material. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sekaligus sebagai Dosen Penasehat Akademik dan sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi penelitian ini
3. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing I yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen pengajar beserta Staf pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
7. Yuliana Henuk S.Pd selaku Kepala SMPN 10 Kota Kupang, yang sudah memberikan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Drs. Jefirston R. Riwu Kore, MM, selaku wali Kota Kupang yang sudah membantu dan memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah Kota Kupang.

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sehingga ada perbaikan nantinya menuju arah yang lebih baik.

Kupang, 27 September 2021

Penulis,



Yermias Ndbolu
NIM. 16321244

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN SAMBUL..... | 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..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Hakikat Pembelajaran..... | 8 |
| B. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan..... | 9 |
| C. Hakikat Hasil Belajar..... | 15 |
| D. Hakikat Lompat Jauh..... | 18 |
| E. Pengertian Modifikasi..... | 23 |
| F. Modifikasi Sarana dan Prasarana Olahraga..... | 25 |
| G. Tujuan Sarana dan Prasarana Olahraga..... | 27 |
| H. Kerangka Berpikir..... | 27 |

| | |
|--|----|
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 29 |
| A. Pendekatan dan jenis Penelitian..... | 29 |
| 1. Pendekatan penelitian..... | 29 |
| 2. Jenis Penelitian..... | 29 |
| B. Desain Penelitian..... | 30 |
| C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi..... | 31 |
| D. Prosedur Penelitian..... | 32 |
| E. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 37 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 37 |
| 2. Waktu Penelitian | 37 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 38 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| H. Indikator Keberhasilan..... | 41 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 43 |
| A. Demografi Informan Penelitian | 43 |
| B. Hasil Penelitian..... | 43 |
| 1. Pra Siklus | 43 |
| 2. Siklus I | 46 |
| 3. Siklus II | 51 |
| C. Pembahasan..... | 56 |
| BAB V. PENUTUP..... | 58 |
| A. Simpulan..... | 58 |
| B. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 60 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1. Variabel, defenisi konsep, operasionalisasi, dan indicator | 32 |
| Tabel 3.2. Waktu penelitian | 38 |
| Tabel 3.3. Instrumen penilaian afektif | 38 |
| Tabel 3.4. Instrumen penilaian kognitif | 39 |
| Tabel 3.5. Innstrumen penilaian psikomotor..... | 40 |
| Tabel 3.6. Indikator penilaian | 42 |
| Tabel 4.1. Demografi informan penelitian..... | 43 |
| Tabel 4.2. Nilai observasi awal siswa | 44 |
| Tabel 4.3. Kondisi nilai awal siswa | 45 |
| Tabel 4.4. Aspek nilai kognitif siswa siklus I | 46 |
| Tabel 4.5. Aspek nilai psikomotor siswa siklus I..... | 47 |
| Tabel 4.6. Aspek nilai afektif siswa siklus I | 48 |
| Tabel 4.7. Aspek nilai kognitif siswa siklus II..... | 51 |
| Tabel 4.8. Aspek nilai psikomotor siswa siklus II | 52 |
| Tabel 4.9. Aspek nilai afektif siswa siklus II..... | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1. Lapangan Modifikasi..... | 26 |
| Gambar 3.1. Siklus penelitian dalam PTK..... | 30 |
| Gambar 4.1. Diagram nilai aspek kognitif siklus I | 47 |
| Gambar 4.2. Diagram nilai aspek psikomotor siklus I..... | 48 |
| Gambar 4.3. Diagram nilai aspek afektif siklus I..... | 49 |
| Gambar 4.4. Diagram nilai aspek kognitif siklus II..... | 52 |
| Gambar 4.5. Diagram nilai aspek psikomotor siklus II | 53 |
| Gambar 4.6. Diagram nilai aspek afektif siklus II | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat izin penelitian | 62 |
| Lampiran 2. Surat selesai penelitian | 63 |
| Lampiran 3. Instrumen penelitian | 64 |
| Lampiran 4. Bukti pengumpulan data | 66 |
| Lampiran 5. Bukti analisis data..... | 67 |
| Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian..... | 72 |

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yermias Ndolu
2. Tempat/tanggal lahir : Lasiana, 27 Agustus 1994
3. Alamat : Lasiana, RT 005, RW 002, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : 082235797637
5. Alamat email : ndoluyer@gmail.com
6. Nama Ayah : Yulius Ndolu
7. Nama Ibu : Magdalena Feoh

B. Riwayat pendidikan

1. SD INPRES LASIANA (2001-2007)
2. SMP Negeri 5 KUPANG (2007-2010)
3. SMK Negeri 5 KUPANG (2010-2013)