

**PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA MASA
PANDEMIC UNTUK SISWA KELAS V SD GMT BOLOK**

SKRIPSI

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



**MEKI AMROSIUS LAKE
NIM. 14320211**

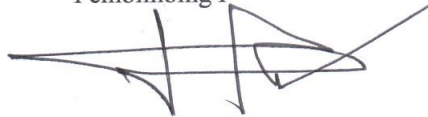
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Meki Amrosius Lake**, NIM. 14320211, dengan judul: “**Proses Pembelajaran Lompat Jauh Pada Masa Pandemic Untuk Siswa Kelas V SD GMT Bolok**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 28, bulan Juni, tahun 2021

MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Melvianus Selan, S.Pd., M.Or
NIDN. 0818058901

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

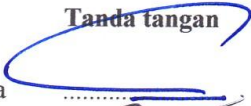





Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0804078802



HALAMAN PENGESAHAN

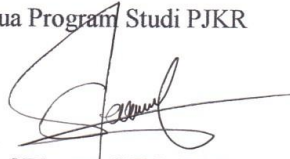
Skripsi atas nama **Meki Amrosius Lake**, NIM. 14320211, dengan judul: “**Proses Pembelajaran Lompat Jauh Pada Masa Pandemic Untuk Siswa Kelas V SD GMT Bolok**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 28, bulan Juni, tahun 2021 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 29, bulan Juni, tahun 2021

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Fredik E. Nope, S. Pd.,M.Or	Penguji Anggota	
Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Melvianus Selan, 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 bertandatangan di bawah ini:

Nama : Meki Amrosius Lake
NIM : 14320211
Semester : Empat Belas (XIV)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Lompat Jauh pada Masa Pandemi
Untuk Siswa Kelas V SD Gmit Bolok.

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, 29 Juni 2021

Yang menyatakan



Meki Amrosius Lake
NIM. 14320211

MOTTO

**“KUATKAN DAN TEGUHKANLAH HATIMU, JANGANLAH
TAKUT DAN JANGAN GEMETAR KARENA MEREKA
SEBAB TUHAN, ALLAHMU, DIALAH YANG BERJALAN
MENYERTAI ENKKAU ; IA TIDAK AKAN MEMBIARKAN
ENKKAU DAN TIDAK AKAN MENINGGALKAN ENKKAU”**

(ULANGAN 31 : 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu menjaga serta memberikan hikmat dan pengetahuan kepada penulis.
2. Bapak Markus Lake dan mama Anika Lake Ollin yang sangat penulis sayangi yang telah melahirkan, membesarkan, memotivasi, mendoakan dan memberikan nasehat, serta sabar dan setia menantikan keberhasilanku.
3. Saudara - saudaraku tersayang K'David Lake S,Pd ,K,Mayer Lake ,S.Kom., K, Iman Lake, K, Piter Ollin, K yanto Ollin, K Leksi Ollin, K Even Maufani dan adik Yemima Lake, Edwin Banola, Iman Ollin, Jean Sonbai, Erlin Sonbai, Candra Lake, Leksi Ollin .
4. Sahabat - sahabat terdekatku Yakob Asmani, Potifar Toni, Yususf Sali, Salmun Palinata, S.Pd, Nimrot Maufani S.Pd, Yohan Laa, Mikel Mengge, Riki Punuf, S.Pd, Sem Bani, S.Pd, Brian Wongga, dan Aris Leo yang selalu memberi dukungan dan doa.
5. Semua kawan-kawan seangkatan yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan studi.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Proses Pembelajaran Lompat Jauh Pada Masa Pandemic Untuk Siswa Kelas V SD GMT Bolok”**

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Namun berkat bantuan dan pemikiran serta dukungan dari berbagai pihak, maka skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan limpah terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Ayub U. I. Meko, M. Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang yang telah memberikan izin atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan FKIP UKAW Kupang. Sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang selalu memberi bimbingan, masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Jusuf Blegur, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi untuk melaksanakan penelitian.
4. Melvianus Selan, S.Pd.,M.Or. selaku dosen pembimbing II yang selalu memberi bimbingan, masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) UKAW Kupang yang telah memberi ilmu dan pengetahuannya.
6. Teman-teman seangkatan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) 2014 yang telah membantu memberi masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna dan membutuhkan berbagai kritik dan saran. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan berbagai

usul,saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini.

Kupang, 29 Juni 2021

Penulis,



Meki Amrosius Lake
NIM. 14320211

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.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BIODATA PENULIS	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Pembelajaran Penjasorkes.....	9
B. Pembelajaran Lompat Jauh	16
C. Pandemic Covid19	21
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	23
1. Pendekatan.....	23
2. Jenis	23
B. Desain Penelitian	24

C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
1. Tempat	25
2. Waktu.....	26
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	26
1. Peran peneliti	26
2. Informan penelitian.....	26
3. Teknik penentuan informan	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	28
H. Pengujian Keabsahan Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Demografi Informan Penelitian	31
B. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan.....	40
BAB V. PENUTUP.....	42
A. Simpulan	42
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi konsep, Operasionalisasi dan Indikator.....	24
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	26
Tabel 4.1. Demografi Informan Penelitian	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan awalan lompat jauh	17
Gambar 2.2. Gerakan tumpuan lompat jauh	18
Gambar 2.3. Gerakan melayang lompat jauh	19
Gambar 2.4. Gerakan mendarat lompat jauh.	20
Gambar 4.1. Wawancara bersama Guru Penjasorkes	33
Gambar 4.2. Wawancara bersama Siswa	34
Gambar 4.3. Wawancara tentang Pembelajaran Lompat Jauh.....	38
Gambar 4.4. Wawancara tentang Metode Pembelajaran	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	46
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	48
Lampiran 3. Instrumen penelitian	49
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	53
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	57
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	60

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Meki Amrosius Lake
2. Tempat/tanggal lahir : Nefokoko, 31 Mei 1995
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 821 4571 1844
5. Alamat email : mekilake608@gmail.com
6. Nama Ayah : Markus M. Lake.
7. Nama Ibu : Anika Lake Ollin.

B. Riwayat pendidikan

1. SD GMT Nefokoko, (2000-2007)
2. SMP Kristen 4 Soe (2007-2011)
3. SMA Kristen 1 Soe (2011-2013)