

**UPAYA MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK METODE LATIHAN LONCAT KOTAK PADA
PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMP SWASTA
SWADAYA TARUS**

SKRIPSI

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



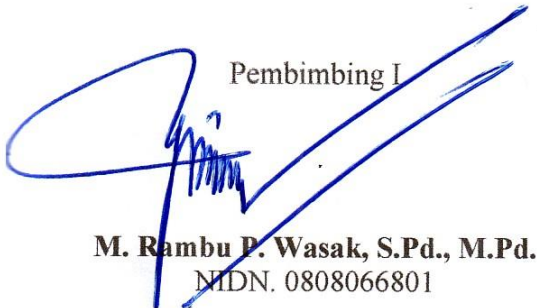
**MARIA OKTAVIANA DAHU
NIM. 18320085**

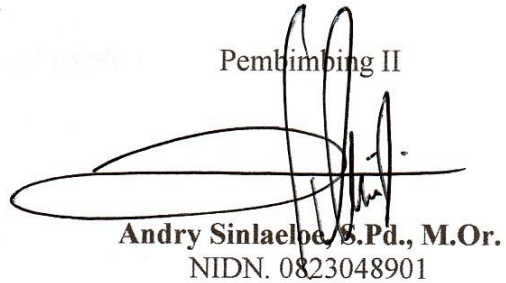
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN


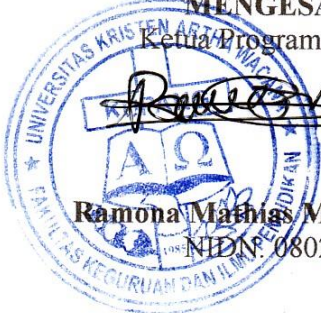
Skripsi atas nama **Maria Oktaviana Dahu**, NIM. 18320085, dengan judul:
“**Upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Metode Latihan Loncat Kotak Pada Pembelajaran PenjasOrkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus**”
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 28 bulan Mei tahun 2022

MENYETUJUI


Pembimbing I
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0808066801


Pembimbing II
Andry Sinlaebe, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0823048901




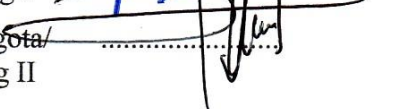
MENGESAHKAN

Ketia Program Studi PJKR


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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Maria Oktaviana Dahu**, NIM. 18320085, dengan judul: **“Upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Metode Latihan Loncat Kotak Pada Pembelajaran PenjasOrkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 20 bulan April tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 25 bulan April tahun 2023


DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Yohanis Boling, S.Pd., M.Pd..	Penguji Anggota	
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 31/7-2023
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

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

Ketua Program Studi PJKR

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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Oktaviana Dahu
NIM : 18320085
Semester : Sepuluh(X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Metode Latihan Loncat Kotak Pada Pembelajaran PenjasOrkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus.

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, 04 Februari 2023

Yang menyatakan



Maria Oktaviana Dahu
Maria Oktaviana Dahu
NIM. 18320085

MOTTO

“SEMUA AKAN INDAH PADA WAKTUNYA”.

(PENGKHOTBAH 3:11)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Bapak Antonius Tahu Bauk dan Mama Maria kolo Seran, yang selalu memberikan dukungan berupa doa dan berusaha sekuat tenaga membiayai pendidikan selama saya menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan , Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Keluarga besar Suku Umaklaran, Keluarga Besar Atambua dan saudara peneliti yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah
4. Teman-teman mahasiswa seangkatan 2018 yang turut mendukung serta mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Almamaterku tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas Berkat dan Anugerahnya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi untuk memenuhi salah satu syarat di program pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Dengan adanya penulisan skripsi ini di harapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi tentang **“Upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Metode Latihan Loncat Kotak Pada Pembelajaran PenjasOrkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus.”**

Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mau menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan tulisan ini teristimewa:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah memberikan ijin dan kesempatan dalam menempuh studi selama ini.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang sudah rela dan sabar meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membantu penulis hingga terselesainya skripsi ini.
5. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or, selaku Pembimbing II yang sudah rela dan sabar meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membantu penulis hingga terselesainya skripsi ini.
6. Melvianus Selan, S.Pd., M.Or, selaku Penasehat Akademik yang bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.

7. Salmah S,Pd, Selaku kepala sekolah SMP Swasta Swadaya Tarus, serta staf yang telah memberikan tempat dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Maria Ansila Abon Manuk, SE, Selaku kepala dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kabupaten kupang.
9. Drs. Korinus Masneno, M.Si, Selaku Bupati Kabupaten kupang yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayahnya.

Peneliti mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Kupang, 12 Maret 2023

Penulis,



Maria Oktaviana Dahu
NIM. 18320085

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
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	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Prosedur Pembelajaran.....	6
1. Pengertian Proses Pembelajaran	6
2. Tujuan Proses Pembelajaran.....	7
B. Pendidikan Jasmani.....	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani	9
C. Atletik	10
1. Lari	10

D.	Lompat Jauh.....	11
1.	Pengertian Lompat Jauh.....	11
2.	Gaya lompat jauh	12
3.	Latihan Lompat Kotak	15
E.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh	17
F.	Kerangka Berpikir.....	19
BABIII.	METODE PENELITIAN.....	21
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	21
1.	Pendekatan	21
2.	Jenis	21
B.	Desain Penelitian	24
C.	Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	27
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
1.	Tempat	27
2.	Waktu.....	27
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	28
1.	Populasi.....	28
2.	Sampel	28
3.	Teknik <i>sampling</i>	29
F.	Teknik Analisis Data.....	30
G.	Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	30
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A.	Demografi Responden Penelitian	32
B.	Hasil Penelitian	34
1.	Siklus 1	34
2.	Siklus 2	39
C.	Pembahasan.....	43
BAB V.	PENUTUP.....	44
A.	Simpulan	44
B.	Saran	44
DAFTAR	PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	28
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	29
Tabel 3.3 Interval Kategori Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	30
Dan seterusnya	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1Latihan Lompat Kotak	16
Gambar 2.2Kerangka Berpikir PTK.	19
Gambar 3.1 Perencanaan Siklus PTK	21
Dan seterusnya	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	21
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	22
Lampiran 3. Instrumen penelitian	23
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	23
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	23
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	23

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Maria Oktaviana Dahu
2. Tempat/tanggal lahir : Aihun, 18 Oktober 2000
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82340 945420
5. Alamat email : mariaoktavianadahu@gmail.com
6. Nama Ayah : Antonius Tahu Bauk.
7. Nama Ibu : Maria Kolo Seran

B. Riwayat pendidikan

- C. SDI Inpres Umakota (2006-2012)
- D. SMPK Sulama Kada (2012-2015)
- E. SMA Stella Gracia Atambua (2015-2018)