

**PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI PANTOLA**

SKRIPSI

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



MAKLON NEOLAKA

NIM.18320184

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Penelitian atas Nama Maklon Neolaka, NIM. 18320184 dengan judul:
**“Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA
Negeri Pantola”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal, 18, bulan Juli,
2023.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Agustinus Jacob Nafie, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0810086502

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd.M.Pd
NIDN. 0817078503

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



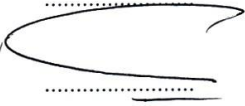



Ramona M. Mae, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas Nama **Maklon Neolaka**, NIM. 18320184, dengan judul: “Proses pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 18, bulan Juli, tahun 2023 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 21, bulan Juli, Tahun 2023.

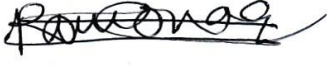
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd	Penguji Utama	 31/7-2023
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota	
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN

Dekan FKIP

Dr. **Anderlas J. F. Lumba, M.Pd.**
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

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

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini.


Nama : Maklon Neolaka
NIM : 18320184
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada
Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Unuversitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bila mana dikemudian hari dijumpai ketidak sesuaian 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, 18 Juli 2023

g menyatakan



Maklon Neolaka
NIM. 18320184

MOTTO

“Tetapi Orang yang bertahan sampai pada kesudahannya ia akan selamat”

(Markus 13: 13b)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Dengan tulus dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan karya tulis ini kepada Tuhan Yesus Kristus sebagai sumber kekuatan dalam hidup ini, yang selalu menyertai serta melindungi peneliti dalam merintis pendidikan.
2. Kedua Orang Tua tersayang, Ayahanda Eduard Neolaka, dan Selfina Neolaka Pinis, dan terimakasih atas doa, dukungan, bimbingan, arahan, serta selalu setia mendampingi peneliti dalam keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti.
3. Kakak dan Adik tersayang, Leksi, Jarni, Demi, Uni, dan Iner Yang selalu mendukung secara moril selama peneliti melaksanakan studi.
4. Sahabat terkasih, Martinus, Arnol, Beriyanto, yang selalu mendukung, dan mendoakan keberhasilan peneliti
5. Keluarga besar Neolaka, Kaka Roni Neolaka Sekeluarga, yang selalu membantu peneliti dalam hal materi maupun doa selama peneliti di bangku kuliah dan setia menanti keberhasilan peneliti.
6. Teman - teman Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UKAW-Kupang, terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya
7. Universitas Kristen Artha Wacana Tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Berlimpah Peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan bimbingan-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Proses Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola”, ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk mendapatkan tujuan dan cita-cita yang diimpikan serta dinantikan tidak mudah, impian tersebut haruslah memerlukan waktu, perjuangan kerja keras, pengorbanan dan untuk menjalankan tugas dan impian yang dicita-citakan, air mata kepedihan terus mengalir namun tetap tegar mengejar cita-cita. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak:

1. Dr. Ayub Urbanus. Imanuel. Meko, M.Si., Selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekaligus Penasehat Akademik.
4. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd.,M.Or, Selaku Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu tenaga dan pemikiran untuk membimbing peneliti selama penulisan skripsi ini.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd.,M.Pd., Selaku pembimbing II yang juga selalu meluangkan waktu, tenaga dan pemikiran untuk membimbing peneliti selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu Dosen Mata kuliah pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang selama ini sudah memberikan ilmu sejak awal hingga akhir perkuliahan.

7. AlexAlbert Baitanu, S.Pd., Selaku Kepela Sekolah SMA Negeri Pantola bersama staf yang menemani peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Dominggus J.O. Banunaek,S.E., M.Si Selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Timor Tengah Selatan yang suda memberi kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
9. Egusem Pieter Tahun, ST,MM.,Selaku Bupati Timor Tengah Selatan yang sudah memberi kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian di wilayahnya.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, peneliti sangat mengharapkan berbagai kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi penyempurnaan skripsi ini, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Kupang, 18 Juli 2023

Peneliti

Maklon Neolaka

NIM.18320184

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 GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BIODATA PENULIS	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Proses Pembelajaran	7
1. Pengertian Pembelajaran.....	7
2. Jenis Pembelajaran.....	10
3. Tujuan Pembelajaran	10

B. Atletik.....	12
1. Hakikat Atletik.....	12
2. Nomor-Nomor Atletik	16
C. Lompat	16
1. Pengertian Lompat	16
2. Gaya Lompat Jauh	17
3. Nomor-Nomor Lompat	20
4. Teknik Dasar Lompat Jauh	21
5. Peraturan Lompat Jauh	29
6. Lapangan Lompat Jauh.....	30
7. Penggunaan Alat/ Media Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok	32
D. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis penelitian	34
1. Pendekatan	34
2. Jenis	34
B. Desain Penelitian.....	35
C. Variabel, Devinisi Konsep, Operasionalisasi dan Indikator	35
D. Waktu Penelitian Dan Tempat Penelitian	36
1. Waktu.....	36
2. Tempat	36
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Instrument Penelitian	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Demografi Informan Penelitian	43
B. Hasil Penelitian	47
1. Observasi	47
2. Hasil Wawancara	50
C. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP	67
A. Simpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh	21
2. Gambar 2.2. Teknik Awalan Lompat Jauh	23
3. Gambar 2.3. Teknik Tolakan Lompat Jauh	25
4. Gambar 2.4. Teknik Lompat Jauh Sikap Badan Berada di Udara	27
5. Gambar 2.5. Teknik Lompat Jauh Sikap Pada Saat Mendarat	28
6. Gambar 2.6 Bak Lompat.....	32
7. Gambar 4.1 Papan Nama Sekolah	43
8. Gambar 4.2 Modifikasi Bak Lompat Yang Di Isi Degan Serbuk.....	48
9. Gambar 4.3 Wawancara Kepala sekolah	51
10. Gambar 4.4 Wawancar Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	54
11. Gambar 4.5 Peneliti Wawancara Dengan Siswa.....	56
12. Gambar 4.6 Peneliti Wawancara Dengan Siswa.....	57
13. Gambar 4.7 Peneliti Wawancara Dengan Siswa.....	58
14. Gambar 4.8 Peneliti Wawancara Dengan Siswa.....	59
15. Gambar 4.9 Peneliti Wawancara Dengan Siswa.....	60

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Variabel, Defisini Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	35
Tabel 3.2 Tempat dan Waktu penelitian.....	36
Tabel 4.1. Sumber Data Guru	45
Tabel 4.2. Sumber data Peserta didik	46
Tabel 4.3. Sumber Data Peserta didik berdasarkan Agama	46
Tabel 4.4. Sumber Data Demografi Informan Penelitian	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	73
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	74
Lampiran 4. Bukti Pengumpulan Data.....	77
Lampiran 5. Bukti Analisis Data	86
Lampiran 6. Foto Kegiatan Penelitian	90

ABSTRAK

PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI PANTOLA

Maklon Neolaka^{1*}, Agustinus Nafie², Isak Riwu Rohi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email.maklonneolaka6@gmail.com

Latar belakang: Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas XI SMA Negeri Pantola ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut (1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjasorkes dengan materi lompat jauh gaya jongkok, (2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang efektif untuk memotivasi siswa, (3) rendahnya siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, (4) kurangnya sarana dan prasarana yang menunjang proses belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri Pantola

Metode penelitian: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Hasil Penelitian ini menunjukkan, bahwa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri Pantola berjalan dengan baik. Materi yang diajarkan sesuai dengan kondisi dan hambatan sarana dan prasarana yang dialami oleh siswa-siswi SMA Negeri Pantola, dan guru juga mampu memberikan materi pembelajaran dengan baik, sehingga mereka dapat mengerti materi yang diberikan oleh guru. Dalam hal ini, kaitannya dengan materi pembelajaran atletik anak-anak lebih senang dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena teknik lompat jauh gaya jongkok mereka anggap tidak terlalu sulit setelah ada modifikasi bak lompat dan mereka langsung melakukan praktek.

Simpulan: Peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berjalan dengan baik Materi yang diajarkan sesuai dengan kondisi dan hambatan sarana dan prasarana yang dialami oleh siswa-siswi SMA Negeri Pantola. Dalam hal ini, kaitannya dengan materi pembelajaran atletik anak-anak lebih senang dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena teknik lompat jauh gaya jongkok mereka anggap tidak terlalu sulit setelah ada modifikasi bak lompat dan mereka langsung melakukan praktek.

Katakunci: *Proses pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok*

ABSTRACT

LEARNING PROCESS OF SQUAT STYLE LONG JUMP IN CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI PANTOLA

Maklon Neolaka^{1*}, Agustinus Jacob Nafie², Isak Riwu Rohi³

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
email.maklonneolaka6e@gmail.com

Background: Based on the observations of researchers while teaching class XI at Pantola State High School, several problems were found in learning. These problems are as follows (1) the lack of motivation of students in learning physical education with the squat style long jump material, (2) the learning method applied by the teacher is still ineffective in motivating students, (3) the low level of students in doing the squat style long jump technique, (4) lack of facilities and infrastructure that support the teaching and learning process of the squat style long jump.

Research objectives: The purpose of this study was to determine the learning process of the squat style long jump in class XI students of SMA Negeri Pantola.

Research method: This research method uses a qualitative descriptive method which is used as a method or procedure for collecting data by means of observation, interviews, and documentation.

Results and discussion: The results of this study indicate that the learning process of the long jump squat style in class XI students of SMA Negeri Pantola goes well. The material taught is in accordance with the conditions and obstacles to facilities and infrastructure experienced by Pantola State High School students, and the teacher is also able to provide learning material well, so that they can understand the material provided by the teacher. In this case, in relation to athletic learning material, the children were more pleased with learning the squat style long jump, because they considered the squat style long jump technique not too difficult after there was a modification like a jump and they immediately practiced it.

Conclusion: The researcher concluded that the learning process of the squat style long jump went well. The material taught was in accordance with the conditions and obstacles of facilities and infrastructure experienced by Pantola State High School students. In this case, in relation to the athletic learning material, the children were more pleased with learning the squat style long jump, because they considered the squat style long jump technique not too difficult after there was a modification like a jump and they immediately practiced it.

Keywords: Process learning, squat style long jump.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Maklon Neolaka
2. Tempat/ tanggal lahir : Fatuat, 24 April 1994
3. Alamat : Taelete, RT. 007/ RW. 003, Desa Fatuat, Kec.
Kot'Olin, Kab. Timor Tengah Selatan
4. Nomor *handpone* : +62 82146923901
5. Alamat email : maklonneolaka6@gmail.com
6. Nama Ayah : Eduard Neolaka
7. Nama Ibu : Selfina Pinis

B. Riwayat pendidikan

1. SD GMIT Fatuat (2004-2010)
2. SMP Negeri Amanatun Selatan (2010-2013)
3. SMA Kristen 1 Soe (2013-2015)