

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN METODE LOMPAT TALI**

SKRIPSI

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



**ETWIN IMELHANS BANOLA
NIM. 18320009**

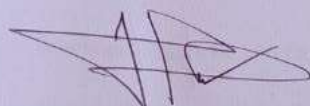
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Etwin Imelhans Banola**, NIM. 18320009, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Lompat Tali”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01, bulan April, tahun 2023

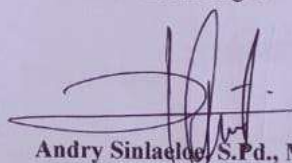
MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Andry Sinlaelag, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0823039302

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR







Ramona Mathias Mac, S.Pd., M.Or.
NIDN. 08002026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Etwin Imelhans Banola**, NIM. 18320009, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Lompat Tali”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 01, bulan April, tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 14, bulan Juni, tahun 2023

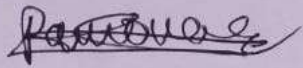
DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J. F. Lumba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
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. 08002026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Etwin Imelhans Banola
NIM : 18320009
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Lompat Tali

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, 17 Juni 2023

Yang menyatakan



Etwin Imelhans Banola
NIM. 18320009

MOTTO

“Banyaklah Rancangan Di Hati Manusia, Tetapi Keputusan Tuhanlah Yang Terlaksana”

(Amsal 19:21)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nya Sehingga penulis menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik.
2. Kedua Orang Tua, Bapak Titus Banola, Ibu Sarah Lake, yang selalu mendukung dan mendoakan penulis dalam pendidikan sehingga dapat menyelesaikan studi pendidikan dengan baik.
3. Kedua Orang Tua Wali, Bapak Jimy Sonbai, Mama Dina Lake, dan saudara Marsel Oematan, Jean Sonbai, Erlyn Sonbai, Manda Mayok, Risky Lake, Aris Lake, Reza Sonbai.
4. Kaka, Onick Banola, Jefrid Banola, Nino Banola, Arny Tanopo, Adik Agista Banola, Selma Tapatab, Shinta Tapatab, Nona Tapatab, Airin Tapatab. Terima kasih yang selalu mendukung dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Sahabat Tercinta, Yosko Riwu, Rian Feka, Orland Feka, Dedi Atimeta, Rikson, Andres, Etsa Koen, Elsa Keraf, Ronald Waidin, Odilia Saufa. Terima kasih yang selalu mendukung dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Teman-teman Perjuangan prodi PJKR-FKIP UKAW angkatan 2018. Secara khusus temn-teman Ryo, Dessy, El, Ida, Eman, Rulaf, Yanto, Lucky terima kasih karena selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Lompat Tali**” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan sekaligus selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis sejak awal sampai terselesaikannya penulisan skripsi ini.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan disetiap tahapan pengerjaan skripsi hingga selesai.
5. Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or., selaku Penasehat Akademik.
6. Kepada teman-teman seangkatan 2018 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Khususnya buat teman-teman kelas A yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua saudara secara khusus kaka, bapa jimy, mama dina, ony, jefry, nino, agista yang sudah membiayai perkuliahan saya, sahabat Ryo, Lucky, Dessy, Ida, yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini, yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terima kasih.

Penulis mengakui dengan sepuh 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 yang sangat penulis harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Kupang, 17 Juni 2023

Penulis,

Etwin Imelhans Banola
NIM.18320009

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	ii
MOTTO.....	ii
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK	xv
BIODATA PENULIS	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	6
A. Hasil Belajar.....	6
1. Pengertian Hasil Belajar	6
2. Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	7
3. Manfaat Hasil Belajar	7
4. Cara Menilai Hasil Belajar	8
B. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
1. Pengertian Lompat Jauh.....	11
2. Macam Gaya Lompat Jauh	11

3.	Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	12
4.	Unsur Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	13
5.	Hakikat Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	19
6.	Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Metode Lompat Jauh	19
C.	Hakikat Penjasorkes.....	21
1.	Pengertian Penjasorkes	21
2.	Tujuan Pendidikan	22
D.	Kerangka Berpikir.....	23
BABIII. METODE PENELITIAN.....		24
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	24
1.	Pendekatan	24
2.	Jenis	24
B.	Desain Penelitian	24
C.	Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	26
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
1.	Tempat	27
2.	Waktu.....	27
E.	Peran Penelitian, Informan Penelitian dan Teknik Penentuan Informan.....	28
1.	Peran Penelitian	28
2.	Informan Penelitian.....	28
3.	Teknik Penentuan Informan.....	28
F.	Instrumen Penelitian	30
G.	Teknik Analisis Data.....	31
H.	Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		33
A.	Demografi Responden Penelitian	33
B.	Hasil Penelitian	34
1.	Siklus 1	34
2.	Siklus 2	40

C. Pembahasan.....	44
BAB V. PENUTUP.....	45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Model Tindakan Kelas	25
Tabel 3.2. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, Indikator.....	27
Tabel 3.3. Waktu Penelitian.....	28
Tabel 4.1. Demografi responden Penelitian.....	33
Tabel 4.2. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus 1	38
Tabel 4.3. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus 2	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Macam Gaya Lompat Jauh	12
Gambar 2.2. Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	13
Gambar 2.3. Tahap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok	15
Gambar 2.4. Tahap Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	16
Gambar 2.5. Tahap Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok	17
Gambar 2.6. Tahap Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	18
Gambar 2.7. Modifikasi Lompat Jauh Menggunakan Metode Lompat Tali.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	48
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	49
Lampiran 3. Instrumen penelitian	50
Lampiran 4. Silabus	53
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	59
Lampiran 6. Bukti pengumpulan data	64
Lampiran 7. Bukti analisis data	65
Lampiran 8. Foto kegiatan penelitian	66

ABSTRAK

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN METODE LOMPAT TALI

Etwin Imehans Banola^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Andry Sinlaeoe³

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

email. banolaedwin9@gmail.com

Latar belakang: Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa melalui kegiatan belajar. Lompat jauh menggunakan metode lompat tali bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lompat jauh secara umum khususnya lompat jauh secara tidak langsung, dan cara lompat jauh yang benar ditinjau secara otomatis, memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran siswa. Lompat jauh menggunakan metode lompat tali dalam penjasorkes diharapkan dapat aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan dan menekankan pada aspek keterampilan, sikap dan pengetahuan siswa.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar penjasorkes khususnya pada materi lompat jauh yang sesuai dengan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang, yang dapat efektif sehingga dalam materi lompat jauh siswa merasa senang dan materi dapat disampaikan dengan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Metode penelitian: Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena dalam penelitian ini merupakan upaya pemecahan masalah, terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Hasil dan pembahasan: Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IX UPTD SMP Negeri 10 Kupang. Menggunakan Metode pembelajaran lompat tali dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa baik, dari aspek psikomotorik, kognitif dan afektif. Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti (ketuntasan belajar meningkat dari siklus 1 dan 2). Pada siklus 1 ketuntasan hasil belajar mencapai 63,93% sedangkan pada siklus 2 ketuntasan hasil belajar mencapai 83,66%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 19,73%.

Simpulan:Berdasarkan hasil analisis data refleksi pada setiap siklus, Pembelajaran lompat jauh melalui metode lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus 1 ke siklus 2 sebesar 19,73% yaitu dari 63,93% (siklus 1) menjadi 83,66% (siklus 2). Pada pembelajaran lompat jauh menggunakan metode lompat tali pada siswa kelas IX^A UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

Katakunci: *Hasil belajar; lompat jauh; lompat tali*

ABSTRACT

IMPROVING THE LONG JUMP LEARNING OUTCOMES USING THE JUMP ROPE METHOD IN PEOPLE'S JUMP

Etwin Imehans Banola^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Andry Sinlaeloe³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. banolaedwin9@gmail.com

Background: *Learning outcomes are abilities that students acquire through learning activities. The long jump using the rope jump method aims to introduce long jump movement problems in general, especially the long jump indirectly, and the correct long jump method is reviewed automatically, improving the long jump attitude and increasing student motivation towards student learning. The long jump using the jump rope method in Physical Education is expected to be able to actively move in a variety of pleasant situations and conditions and emphasize aspects of students' skills, attitudes and knowledge.*

Research objectives: *To find out and improve Physical Education learning outcomes, especially in the long jump material that is suitable for class VII UPTD students at SMP Negeri 10 Kupang, which can be effective so that in the long jump material students feel happy and the material can be delivered properly according to the learning objectives.*

The research method: *Classroom Action Research (PTK) because in this study it is a problem-solving effort, consisting of four stages, namely planning, action, observation, and reflection.*

Results and discussion: *Classroom action research that has been carried out in the long jump learning process in class IX UPTD SMP Negeri 10 Kupang. Using the jump rope learning method can help improve student learning outcomes both from psychomotor, cognitive and affective aspects. Completeness of student learning outcomes through the results of this study indicate that guided meeting learning has a positive impact on improving student achievement. This can be seen from the increasingly solid understanding of students towards the material presented by researchers (learning completeness increased from cycles 1 and 2). In cycle 1 the completeness of learning outcomes reached 63.93% while in cycle 2 the completeness of learning outcomes reached 83.66%. This shows an increase in student learning outcomes of 19.73%.*

Conclusion: *Based on the results of the analysis of reflection data in each cycle, long jump learning through the rope jump method can improve student learning outcomes. This can be seen in the results of the completeness of student learning which exceeds the KKM that has been set, namely 75, which increases from cycle*

1 to cycle 2 by 19.73%, from 63.93% (cycle 1) to 83.66% (cycle 2). In learning the long jump using the jump rope method in class IXA UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

Keywords: *Learning outcomes; long jump; jump rope*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Etwin Imelhans Banola
2. Tempat/tanggal lahir : Soe, 22 Januari 1998
3. Alamat : Jl. Antonov, RT. 25/ RW. 11, Oeltua, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 821 4615 5504
5. Alamat email : banolaedwin9@gmail.com
6. Nama Ayah : Titus Banola
7. Nama Ibu : Sarah Lake

B. Riwayat pendidikan

1. TK Pancakarya Oenasi, Soe (2003-2004)
2. SD Inpres Oenasi, Soe(2004-2010)
3. SMP Negeri 3 Soe (2010-2013)
4. SMK Teknik Anugerah Soe (2013-2016)