

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 14 September 2022



Eric Dwi Wijayanto

NIM : 3220180227



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Eric Dwi Wijayanto  
NIM : 3220180227  
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Modifikasi Media Jerami Pada Siswa SDN Gadon  
Kecamatan Cepu

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 2 Agustus 2022.



## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Eric Dwi Wijayanto  
NIM : 3220180227  
Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Modifikasi Media Jerami Pada Siswa SDN Gadon  
Kecamatan Cepu

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2022.

Dewan Penguji

Penguji I



Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN : 0707048904

Penguji III



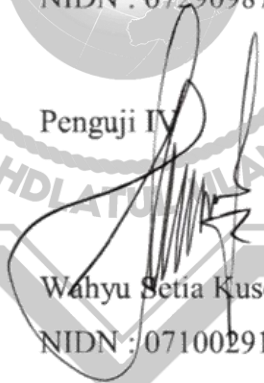
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN : 0729098702

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I  
NIDN : 2114067801

Penguji IV



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes  
NIDN : 0710029103

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NIDN : 0721030101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Hilmy Aliriad, M.Pd  
FKIPUNUGIRI  
NIDN : 0707048904

# UNUGIRI

## **MOTTO**

Carilah ilmu untuk pegangan hidup agar bisa diamankan.

## **PERSEMBAHAN**

Untuk Ibu, Bapak, Kakak, Guru dan Teman-teman.



# **UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Pertama-tama kami memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ditulis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak. Peneliti berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini dan secara khusus pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang baik:

1. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Olivia Dwi Cahyani, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I.
5. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II.
6. Segenap bapak dan ibu dosen serta rekan-rekan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang banyak membantu menyusun skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan motivasi dan dorongan semangat yang luar bisa hebat sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Sahabat - sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang selalu ada untuk penulis saat penulis membutuhkan.
9. Bapak ibu guru SDN Gadon yang telah membantu dalam penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dicatat oleh Allah SWT sebagai amal ibadah. Aamiin

Peneliti menyadari ini masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan akan peneliti terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini dapat menjadi alat yang besar dalam upaya kita meningkatkan kualitas pendidikan.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Bojonegoro, 2 Agustus 2022



Penulis,

**UNUGIRI**

## ABSTRACT

Dwi Wijayanto, E. 2022. *Efforts to Improve Squat Style Long Jump Skills With Modified Straw Media in SDN Gadon, Cepu District*. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri University of Nahdlatul Ulama. The main supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd and the assistant supervisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes.

Keywords : *modification, long jump squat style, straw medium*

The background of this thesis is that there are still schools in Cepu District which are still minimal with facilities and infrastructure so that students' interest in long jump learning is still lacking. Given the problems in the school, this study has the aim of improving the squat style long jump skill with straw media modification for the students of SDN Gadon. This research uses Classroom Action Research (CAR) which is carried out in two cycles with various stages, namely Planning, Implementation, Observation and Reflection. The subjects in this study were class IV and class V SDN Gadon, totaling 18 students consisting of 8 students in class IV and 10 students in class V. Data collection was done using student observation sheet instruments from prefix, repulsion, airborne and landing technique skills. Based on the results of the research in the first cycle, it showed that the students had not achieved the indicators of success with the results of 66.7% of the 18 students or 12 students who completed and 6 students did not complete. Cycle II shows that students have achieved the indicators of success with the results of 83.3% of 18 students or 15 students who have completed and 3 students have not completed. From the results of the study, it can be concluded that the modification of the straw media can improve the squat style long jump skill with cycle II there is an increase of 16.7% from cycle I and has reached the indicator of success and complete in the minimum classical standard.

UNUGIRI

## ABSTRAK

Dwi Wijayanto, E. 2022. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Media Jerami Pada Siswa SDN Gadon Kecamatan Cepu*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing utama Olivia Dwi Cahyani, M.Pd dan Pembimbing pendamping Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes.

Kata Kunci : *modifikasi, lompat jauh gaya jongkok, media jerami*

Latar belakang dari skripsi ini adalah masih adanya sekolah di Kecamatan Cepu yang masih minim dengan sarana dan prasarana sehingga minat siswa dalam pembelajaran lompat jauh masih kurang. Dengan adanya permasalahan di sekolah tersebut maka penelitian ini mempunyai tujuan adalah untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi media jerami pada siswa SDN Gadon. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dengan dua siklus dengan berbagai tahapan yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan Refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas IV dan Kelas V SDN Gadon yang berjumlah 18 siswa terdiri 8 siswa kelas IV dan 10 siswa kelas V. Pengambilan data menggunakan instrumen lembar pengamatan siswa dari keterampilan teknik awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa siswa belum mencapai indikator keberhasilan dengan hasil 66,7% dari 18 siswa atau 12 siswa yang tuntas dan 6 siswa tidak tuntas. Siklus II menunjukkan bahwa siswa sudah mencapai indikator keberhasilan dengan hasil 83,3% dari 18 siswa atau 15 siswa yang tuntas dan 3 siswa belum tuntas. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan dengan modifikasi media jerami dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan siklus II ada peningkatan 16,7% dari siklus I dan sudah mencapai indikator keberhasilan dan tuntas dalam standar klasikal minimum.

UNUGIRI

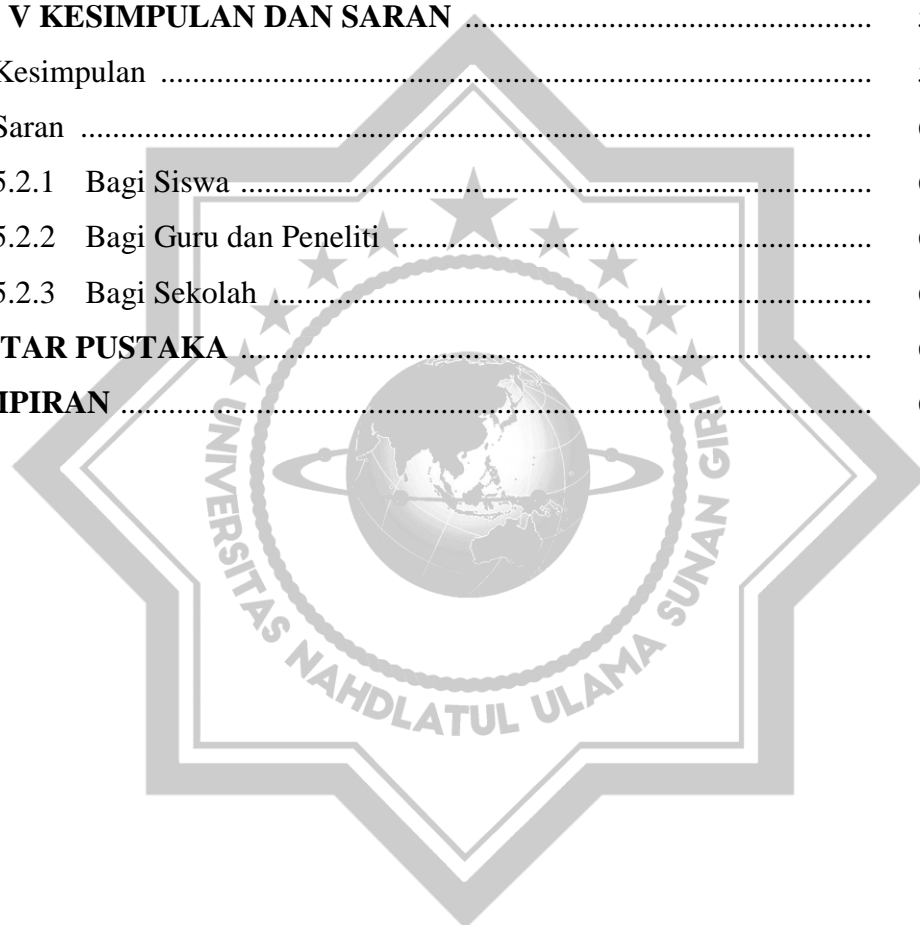


## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Bagi Siswa .....	4
1.5.2 Bagi Peneliti dan Guru .....	4
1.5.3 Bagi sekolahan .....	4
1.6 Definisi Istilah .....	4
1.6.1 Pendidikan Jasmani .....	4
1.6.2 Lompat Jauh .....	4
1.6.3 Modifikasi .....	5

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.2 Kajian Teori .....	8
2.2.1 Pendidikan Jasmani .....	8
2.2.1.1 Tujuan Pendidikan .....	9
2.2.2.1 Fungsi Pendidikan Jasmani .....	10
2.2.2 Keterampilan .....	11
2.2.2.1 Jenis Keterampilan .....	12
2.2.3 Lompat Jauh .....	12
2.2.3.1 Lapangan Lompat Jauh .....	14
2.2.3.2 Teknik Lompat Jauh .....	15
2.2.4 Gaya Jongkok .....	20
2.2.5 Modifikasi .....	22
2.2.6 Media .....	25
2.2.6.1 Media Jerami .....	26
2.2.6.2 Fungsi Media .....	26
2.2.6.3 Manfaat Media .....	26
2.2.6.4 Kegunaan Media Pembelajaran .....	27
2.2.6.5 Pentingnya Media Pembelajaran .....	28
2.3 Kerangka Berfikir .....	29
2.4 Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Subjek Penelitian .....	33
3.2.1 Populasi .....	33
3.2.2 Sampel .....	33
3.3 Waktu Penelitian .....	34
3.4 Lokasi Penelitian .....	34
3.5 Variabel Penelitian .....	35
3.6 Pengambilan Data .....	35
3.6.1 Instrumen Penelitian .....	35
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data .....	38

3.6.3	Tenknik Analisis Data .....	40
3.6.3.1	Indikator Keberhailan .....	40
3.6.3.2	Teknik analisis .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>43</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	43
4.2	Pembahasan .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>59</b>
5.1	Kesimpulan .....	59
5.2	Saran .....	60
5.2.1	Bagi Siswa .....	60
5.2.2	Bagi Guru dan Peneliti .....	60
5.2.3	Bagi Sekolah .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>62</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Daftar Nama Siswa Kelas IV dan kelas V SDN Gadon .....	34
3.2 Lembar Pengamatan Siswa .....	36
3.3 Kriteria Penilaian Kualitas Gerak .....	37
3.4 Siklus I .....	38
3.5 Siklus II .....	39
3.6 Kategori Kemampuan Siswa .....	42
4.1 Hasil Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas IV dan Kelas V .....	43
4.2 Hasil Lembar Kerja Kelas IV Siklus I .....	44
4.3 Hasil Lembar Kerja Kelas V Siklus I .....	45
4.4 Frekuensi Siklus I Kelas IV dan Kelas V .....	47
4.5 Hasil Lembar Kerja Kelas IV Siklus II .....	48
4.6 Hasil Lembar Kerja Kelas V Siklus II .....	49
4.7 Frekuensi Siklus II Kelas IV dan Kelas V .....	51
4.8 Perbandingan Hasil Keterampilan Siswa .....	53

UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	29



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Lompat Jauh .....	14
2.2 Fase Awalan.....	16
2.3 Fase Tumpuan.....	18
2.4 Fase Melayang .....	19
2.5 Fase Mendarat.....	20
2.6 Tahap Melayang Gaya Jongkok .....	22
2.7 Lapangan Lompat Jauh Modifikasi.....	24
3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	32



# UNUGIRI

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Lembar Kerja Kelas IV Siklus I .....	45
4.2 Lembar Kerja Kelas V Siklus I .....	46
4.3 Lembar Kerja Kelas IV Siklus II .....	49
4.4 Lembar Kerja Kelas V Siklus II .....	50
4.5 Peningkatan Keterampilan Siswa .....	53
4.6 Perbandingan Hasil Keterampilan Siswa .....	54



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian .....	65
2. Surat Rekomendasi Penelitian .....	66
3. Inventaris Barang KIB C SDN Gadon .....	67
4. Kondisi Lapangan Lompat Jauh SDN Gadon .....	68
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I .....	69
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II .....	75
7. Skore Hasil Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I .....	81
8. Skore Hasil Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II .....	90
9. Dokumentasi Siklus I Kelas V .....	99
10. Dokumentasi Siklus I Kelas IV .....	106
11. Dokumentasi Siklus II Kelas V .....	111
12. Dokumentasi Siklus II Kelas IV .....	114



**UNUGIRI**