

**PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN MEDIA TALI RINTANGAN PADA SISWA KELAS
VIII SMP MUHAMMADIYAH 11 WULUHAN TAHUN AJARAN
2023/2024**

SKRIPSI

**Oleh
Aero Aupal Asyqari
NIM 2010281003**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Aero Aupal Asyqari telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Juni 2024.

Dewan Penguji,



Ahmad Sulaiman, M.Pd.
NPK. 1990011111510698

Ketua



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.
NIP. 196411141991031003

Anggota



Topo Yono, M.Pd.
NPK. 1982030211509700

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes

NIP. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aero Aufal Asyqari

NIM : 2010281003

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya Bahwa skripsi dengan judul
“Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media
Tali Rintangan Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan ”
merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil – alihan tulisan
atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atas pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia
diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya
buat dalam keadaan sadar untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 1 Juni 2024
; membuat pernyataan



Aero Aufal Asyqari
NIM: 2010281003

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Skripsi ini berjudul “Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Tali Rintangan Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka & hipotesis Tindakan, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, Juni 2024
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Definisi Operasional	5
1.4.1 Keterampilan	5
1.4.2 Lompat Jauh	5
1.4.3 Gaya Jongkok	5
1.4.4 Media Tali Rintangan	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	8
2.1 Pengertian Belajar	8
2.2 Hakekat Pendidikan Jasmani	9
2.3 Lompat Jauh	10

2.3.1 Pengertian Lompat Jauh.....	10
2.3.2 Teknik Lompat Jauh.....	11
2.3.3 Media Tali Rintangan.....	14
2.4 Kerangka Berfikir.....	15
2.5 Hipotesis Tindakan.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Desain Penelitian.....	18
3.3 Prosedur Penelitian.....	19
3.3.1 Studi Pendahuluan.....	20
3.4 Data dan Sumber Data	22
3.5 Subjek Penelitian.....	23
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	23
3.7 Kriteria Kesuksesan	23
3.8 Instrumen Penilaian.....	24
3.9 Pengembangan Instrumen	27
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	28
4.1 Deskripsi Pelaksanaan.....	28
4.2 Hasil Penelitian	28
4.2.1 Kondisi Awal	29
4.2.2 Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan.....	30
BAB V.....	37
BAB VI.....	40
PENUTUP.....	40
6.1 Kesimpulan	40
6.2 Saran.....	41
DAFTAR RUJUKAN	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian	44
Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Ijin Dari Sekolah	45
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian	46
Lampiran 4 Pedoman KKM Pada Buku Kurikulum 2013	47
Lampiran 5 Nilai KKM Yang Sudah Ditingkatkan	48
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	49
Lampiran 7 Data Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	59
Lampiran 8 Hasil Penelitian Pada Siklus I oleh peneliti.....	60
Lampiran 9 Hasil Penelitian Pada Siklus I oleh kolabolator.....	61
Lampiran 10 Hasil Penelitian Siklus II oleh peneliti	62
Lampiran 11 Hasil Penelitian Siklus II oleh kolabolator	63
Lampiran 12 Foto Proses Pengambilan Data	64

