

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR  
LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN GAYA KOMANDO  
PADA SISWA KELAS V DI SDN CIRACAS 11 PAGI**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**AYU SYAFITRI**

**1815161609**

**Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

**Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh  
Menggunakan Gaya Komando Pada Siswa Kelas V Di Sdn Ciracas  
11 Pagi**

(Penelitian Tindakan Kelas di SDN Ciracas 11 Pagi Jakarta Timur)

(2023)

**Ayu Syafitri**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh menggunakan gaya komando pada siswa kelas V. Subjek penelitian ini adalah 32 siswa kelas V SDN Ciracas 11 Pagi dengan 18 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki. Penelitian ini dilakukan di SDN Ciracas 11 Pagi Jakarta Timur pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri dari 2 siklus. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa persentase kemampuan gerak dasar lompat jauh meningkat sebanyak 25% dari siklus I yang sebesar 63% dan siklus II yang sebesar 88%. Dengan demikian hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa dengan penggunaan gaya komando dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh. Oleh sebab itu, gaya komando dapat dijadikan penerapan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk siswa kelas V SD.

Kata Kunci: Gerak Dasar Lompat Jauh, Gaya Komando

**Improving The Ability of Long Jump Basic Movement Using  
Command Style For The Fifth Grader In Ciracas 11 Pagi Elementary  
School**

*(Classroom Action Research at Ciracas 11 Pagi Elementary School, East  
Jakarta)*

*(2023)*

**Ayu Syafitri**

**ABSTRACT**

*This study aims to improve the ability of long jump basic movements using command style in 5th grade pupils. The subjects of this study were 32 students of the 5th grade of Ciracas 11 Pagi Elementary School, of which 18 were female students and 14 were male students. This research was conducted at Ciracas 11 Pagi Elementary School, East Jakarta from July to August 2023. The method used in this research is classroom action research, which consists of 2 cycles. The results of the study showed that the percentage of long jump basic movement skills increased by 25% from cycle I which was 63% and cycle II which was 88%. Thus, the results of the study can be stated that the use of command style can improve the ability of long jump basic movement. Therefore, command style can be used as an application in the learning of long jump basic movement skills in the physical education, sport and health classes for elementary school students in the fifth grade.*

*Keywords: Long Jump Basic Movement, Command Style*


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF**

Judul : Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar  
Lompat Jauh Menggunakan Gaya Komando  
Pada Siswa Kelas V di SDN Ciracas 11 Pagi

Nama Mahasiswa : Ayu Syafitri  
Nomor Registrasi : 1815161609  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Tanggal Ujian : Rabu, 23 Agustus 2023



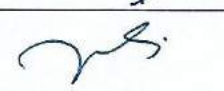

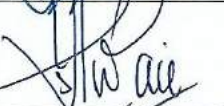
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dra. Rosinar Siregar, M.Pd**  
NIP. 195812281984032001

  
**Dra. Endang M. Kurnianti, M.Ed**  
NIP. 196109111988112001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung jawab)*		30/8 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung jawab)**		30/8 - 2023
Drs. Julius Sagita, M.Pd (Ketua Penguji)***		28/8 - 2023
Drs. Adi Putra, M.Pd (Dosen Penguji I)****		28/8 - 2023
Yofita Sari, M.Pd (Dosen Penguji II)****		28/8 - 2023

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Ayu Syafitri  
NIM : 1815161609  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Menggunakan Gaya Komando Pada Siswa Kelas V di SDN Ciracas 11 Pagi** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2023,
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang muncul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 31 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Ayu Syafitri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ayu Syafitri  
NIM : 1815161609  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan / Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Alamat email : ayusyafitri132@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Menggunakan Gaya Komando  
pada Siswa Kelas V di SDN Ciracas II Paigi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 September 2023

Penulis

( Ayu Syafitri )  
nama dan tanda tangan

## MOTTO

Allah does not require of any soul more than what it can afford. (Al-Baqarah, 2:286). And if you should count the favours of Allah, you would never be able to number them. Indeed, Allah is Forgiving and Merciful. (An-Nahl, 16:18). Allah is your Guardian, and Allah is the best Helper. (Ali 'Imran, 3:150). So glorify the Name of your Lord, the Greatest. (Al Waqi'ah, 56:96)

Nothing lasts forever. You only live once. So live your life, not any other's lives. Take chances and never regret. Never be late to do what you wanna do right now, because at one point of someday, everything you did would be exactly what you will be. (Intro: O!RYL8,2?)

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, sebuah rasa syukur yang dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Dra. Rosinar Siregar, M.Pd, selaku pembimbing I dan Dra. Endang M. Kurnianti, M.Ed, selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktunya dan telah banyak memberikan bimbingan dengan sabar dan tulus dalam proses penyusunan skripsi ini.

Kedua, kepada Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd dan Dr. Wirda Hanum, M.Psi selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Dr. Gusti Yarmi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Linda Zakiah, S.Pd, M.Pd selaku Penasihat Akademik, serta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmunya bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Keempat, kepada Kepala dan guru-guru SDN Ciracas 11 Pagi Jakarta Timur yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian di sekolah.

Kelima, kepada para sahabat dan rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah menyediakan waktu untuk mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan masalah skripsi ini.



Lebih khusus lagi adalah untuk orang tua, Alm. Lagiyo dan Yatni, serta adik tercinta Amelia Salsabila, yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2023

Peneliti

Ayu Syafitri



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACK</i> .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian .....	5
C. Pembatasan Fokus Penelitian .....	5
D. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
E. Manfaat Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II ACUAN TEORETIK</b> .....	7
A. Acuan Teori dan Fokus yang Diteliti .....	7
B. Acuan Teori Rancangan-Rancangan Alternatif atau Desain Alternatif Intervensi Tindakan .....	16
C. Hasil Penelitian yang Relevan .....	20
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan .....	21
E. Hipotesis Tindakan .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	22

A. Tujuan Khusus Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Metode dan Desain Tindakan/Rancangan Siklus Penelitian .....	22
D. Subjek dan Partisipan dalam Penelitian.....	23
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian.....	24
F. Tahap Intervensi Tindakan.....	25
G. Hasil Intervensi Tindakan.....	27
H. Data dan Sumber Data .....	27
I. Teknik Pengumpulan Data.....	27
J. Instrumen Pengumpulan Data yang Digunakan.....	28
K. Teknik Analisis Data .....	32
L. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data .....	33
<b>BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL</b>	
<b>ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data Hasil Pengamatan .....	34
B. Pemeriksaan Keabsahan Data .....	51
C. Analisis Data .....	51
D. Interpretasi Hasil Analisis.....	56
E. Pembahasan Hasil Analisis.....	56
F. Keterbatasan Penelitian .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi.....	59
C. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kompetensi Dasar dan Indikator Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V.....	14
Tabel 3.1 Perencanaan Tindakan.....	25
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Pengamatan Gerak Dasar Lompat Jauh .	29
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Pengamatan Guru dan Siswa dalam Menerapkan Gaya Komando .....	30
Tabel 3.3 Instrumen Pengamatan Guru dan Siswa dalam Menerapkan Gaya Komando.....	37
Tabel 4. 1 Rencana Perbaikan Siklus .....	41
Tabel 4. 2 Persentase Gerak dasar Lompat Jauh Siklus I .....	42
Tabel 4. 3 Persentase Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus II .....	48
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Data Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pada Siklus I dan Siklus II .....	53
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Data Pemantau Tindakan Aktivitas Guru dan Siswa di Siklus I dan Siklus II .....	55
Tabel 4. 6 Data Pada Dua Siklus.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya Lompat Jauh: (a) gaya menggantung, (b) gaya berjalan di udara, (c) gaya jongkok.....	9
Gambar 3. 1 Desain Model Spiral Kemmis dan McTaggart.....	23
Gambar 4. 1 Siswa Melakukan Pemanasan.....	35
Gambar 4. 2 Guru Mendemonstrasikan Tahapan Gerak Dasar Lompat Jauh.....	36
Gambar 4. 3 Siswa Melakukan Permainan Lompat Petak.....	37
Gambar 4. 4 Guru Mengawali Pembelajaran.....	38
Gambar 4. 5 Siswa Melakukan Permainan Lompat Katak.....	39
Gambar 4. 6 Guru Memberikan Koreksi Pada Siswa.....	39
Gambar 4. 7 Siswa Melakukan Pemanasan.....	43
Gambar 4. 8 Siswa Melakukan Permainan Lompat Kardus.....	44
Gambar 4. 9 Siswa yang Ragu untuk Melompati Kardus.....	45
Gambar 4. 10 Siswa Berbaris di Lapangan.....	46
Gambar 4. 11 Guru Menjelaskan Instruksi Permainan.....	46
Gambar 4. 12 Siswa Melompat Ke Garis.....	47
Gambar 4. 13 Siswa Berlari Menuju Titik Tumpu.....	47
Gambar 4. 14 Siswa Melompati Kardus.....	47
Gambar 4. 15 Persentase Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh.....	53
Gambar 4. 16 Persentase Pencapaian Pemantau Tindakan Aktivitas Guru dan Siswa.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	64
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	71
Lampiran 3. Catatan Lapangan.....	84
Lampiran 4. Lembar Pengamatan Guru dan Siswa .....	93
Lampiran 5. Rekap Hasil Pengamatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh .....	102
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran .....	107

