

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

(Studi Action Research di SMP YWKA II Rawamangun)



Intelligentia - Dignitas

**Disusun Oleh :
LEO TRISNA JAYA
1603620022**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
MEI, 2025**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
PADA PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH
(Studi Action Research di SMP YWKA II Rawamangun)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar pada pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan kardus pada siswa SMP YWKA II Rawamangun. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP YWKA II Rawamangun Kecamatan Pulogadung dengan jumlah total 20 siswa terdiri atas 2 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes rangkaian lompat jauh teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui permainan karet ban dan kardus pada siswa SMP YWKA II Rawamangun kecamatan Pulogadung ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pra tindakan sebesar 40,75 dengan presentase rata-rata keberhasilan sebesar 25%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan rata-rata siswa pada siklus 1 yaitu sebesar 54,7 dengan presentasi rata-rata keberhasilan sebesar 85% dan dilanjutkan pada siklus 2 dengan hasil 55.7 dengan persentasi 100% keberhasilan pada siklus 2. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian diberhentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan permainan karet ban dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan sehingga dapat mengurangi cedera. Siswa aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan paling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai siswa.

Kata kunci: *meningkatkan hasil belajar, pembelajaran lompat jauh, cedera olahraga*

efforts to improve learning outcomes in long jump learning

(Action Research Study at SMP YWKA II Rawamangun)

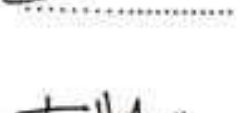
ABSTRACT

This study aims to describe the process of improving learning outcomes and minimizing injuries in long jump learning through the cardboard game approach for students of SMP YWKA II Rawamangun. This study is an action research. The subjects in this study were students of SMP YWKA II Rawamangun, Pulogadung District with a total of 20 students consisting of 2 male students and 18 female students. The instrument used was a long jump series test, the data analysis technique used in this study was descriptive qualitative. Based on the results of the study, it can be concluded that the increase in long jump results through rubber tire and cardboard games for students of SMP YWKA II Rawamangun, Pulogadung District is marked by an increase in the average value of students. The average value of students in the pre-action activity was 40.75 with an average percentage of success of 25%. This condition experienced an increase in the average student in cycle 1, which was 54.7 with an average percentage of success of 85%. and continued in cycle 2 with a result of 55.7 with a 100% success rate in cycle 2. This shows that the previously set target has been achieved so that the research was stopped in cycle I. The long jump learning process using the rubber tire and cardboard game approach was dynamic and fun so that it could minimize injuries. Students actively carried out tasks and observed long jump technique movements and most discussed with friends. All aspects of the assessment were mastered by students.

Keywords: *improve learning outcomes, long jump learning, sports injuries*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I (Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd) NIP.195912011986102001	Tanda Tangan  	Tanggal 09-05-2025
Pembimbing II (Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd) NIP.199005172022031004	 	09-05-2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Heni Widyaningsih, S.E, M.SE NIP.197201221999032001	Ketua	 	09-05-2025
2. Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd. NIP. 196112071989031004	Sekretaris	 	09-05-2025
3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd NIP. 195912011986102001	Anggota	 	09-05-2025
4. Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd NIP. 199005172022031004	Anggota	 	09-05-2025
5. Ela Yuliana, M.Or. NIP. 199705162022032014	Anggota	 	09-05-2025

Tanggal Lulus : 09- Mei - 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli, 2025

Yang membuat pernyataan,



(Leo Trisna Jaya)

No. Reg. 1603620022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Leo TRISNA JAYA
NIM : 1603620022
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahraguan
Alamat email : arlinsamuvia@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 :

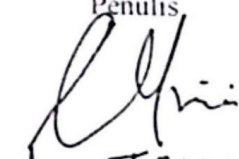
UPAYA Meningkatkan Hasil Belajar pada Pembelajaran
Lompat Jauh (studi Action Research di SMP YWKA II
Pulwanggun)

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, 11 Agustus 2025

Penulis

(Leo TRISNA JAYA)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, saya juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE, selaku Koorprodi Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta . Prof.Dr.Widiastuti, M.Pd, Selaku Dosen pembimbing 1 dan Bapak Dzulfiqar Diyananda, S.T.,M.Pd Dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak (SMP YWKA II), yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah (Arlin samudi), Ibu (Sumi Ati) dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Pacar saya (Uci Nurhayati, M.Pd), yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Januari 2025

Leo Trisna Jaya

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Model – Model Penelitian Tindakan.....	11
a) Model Penelitian Tindakan <i>Kurt Lewin</i>	13
b) Model Penelitian Tindakan <i>Riel</i>	13
c) Model Penelitian Tindakan <i>Kemmis dan Taggart</i>	14
d) Model Penelitian Tindakan <i>McNiff dan Whitehead</i>	16
e) Model Penelitian Tindakan <i>O’Leary</i>	17
C. Model Penelitian Tindakan Yang Di Pilih.....	18
D. Konsep Model Tindakan.....	20
1. Belajar.....	20
2. Hasil Belajar	22
3. Pengertian Lompat Jauh.....	27
4. Karakteristik Siswa SMP.....	41
E. Penelitian Yang Relevan.....	42
F. Kerangka Berpikir	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... 45

A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	66
E. Validasi Data	70

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 71

A. Deskripsi Hasil Penelitian	71
B. Pembahasan.....	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....106

A. Kesimpulan	106
B. Saran	106

DAFTAR PUSTAKA.....108

LAMPIRAN 113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Model Penelitian Tindakan.....	11
Gambar 2.2. Model Penelitian Tindakan dari Kurt Lewin	12
Gambar 2.3. Model Penelitian Tindakan Real	13
Gambar 2.4. Model Penelitian Tindakan Kemmis dan Taggart.....	14
Gambar 2.5. Model Penelitian Tindakan McNiff dan Whitehead	15
Gambar 2.6. Model Penelitian Tindakan O’Leary	16
Gambar 2.7. Desain Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin	19
Gambar 2.8. Cedera Otot.....	27
Gambar 2.9. Cedera Lutut	28
Gambar 2.10. Cedera Pergelangan Kaki	28
Gambar 2.11. Keseleo Di Pinggang	28
Gambar 2.12. Cedera Ringan (Kram atau Memar)	33
Gambar 2.13. Cedera Sedang (Keseleo atau Otot Ketarik).....	34
Gambar 2.14. Cedera Berat (Patah Tulang atau Cedera Ligamen).....	34
Gambar 2.15. Awalan Lompat Jauh	36
Gambar 2.16. Tolakan Pada Lompat Jauh.....	36
Gambar 2.17. Melayang di Udara Pada Lompat Jauh	37
Gambar 2.18. Mendarat Pada Lompat Jauh	38
Gambar 2.19. Berlari Melompati Kerdus dan Simpai	39
Gambar 2.20. Melompati Kerdus.....	40
Gambar 3.1. Teknik Awalan Lompat Jauh.....	49
Gambar 3.2. Teknik Awalan Menggunakan Cone	51
Gambar 3.3. Teknik Tolakan Menggunakan Papan Blok.....	51
Gambar 3.4. Gerakan Squat Jump	52
Gambar 3.5. Teknik Melayang Lompat Jauh	54
Gambar 3.6. Teknik Mendarat Lompat Jauh.....	55
Gambar 3.7. Latihan Kombinasi Karet Ban dan Kardus	56
Gambar 3.8. Lompat Kijang	57
Gambar 4.1. Diagram Hasil Angket Pertemuan Pertama.....	65

Gambar 4.2. Diagram Hasil Angket Pertemuan Kelima.....	66
Gambar 4.3. Diagram Hasil Tes Awal Teknik Pembelajaran Lompat Jauh	67
Gambar 4.4. Diagram Hasil Tes Akhir Teknik Pembelajaran Lompat Jauh.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Penelitian.....	47
Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Penelitian.....	59
Tabel 3.3 Norma Instrumen Tes Pembelajaran Lompat Jauh.....	61
Tabel 4.1 Hasil Penelitian.....	63
Tabel 4.2 Program Penelitian.....	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	98
Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	99
Lampiran 3. Lembar Intrumen Angket Tanggapan Siswa.....	100
Lampiran 4. Lembar Intrumen Tes Pembelajaran Lompat Jauh.....	101
Lampiran 5. Hasil Keseluruhan Point Pre Test Teknik Pembelajaran Lompat Jauh.....	102
Lampiran 6. Hasil Keseluruhan Point Post Test Teknik Pembelajaran Lompat Jauh.....	103
Lampiran 7. Data Angket Pertemuan Pertama.....	105
Lampiran 8. Data Angket Pertemuan Kedua.....	105
Lampiran 9. Data Angket Pertemuan Ketiga	106
Lampiran 10. Data Angket Pertemuan Keempat.....	106
Lampiran 11. Data Angket Pertemuan Kelima.....	107
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	108