

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI LATIHAN LARI SPRINT 50 METER DI KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 13 PRABUMULIH**

SKRIPSI

OLEH :

DEWI SARTIKA

21133001.P



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2023**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI LATIHAN LARI SPRINT 50 METER DI KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 13 PRABUMULIH**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd).**

OLEH :

DEWI SARTIKA

21133001.P



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari Sprint 50 Meter Di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Prabumulih
Nama : Dewi Sartika
NIM : 21133001.P
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.
NIP/NIDN: 150108435/0223048802

Mengesahkan,

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 012097609/

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
LATIHAN LARI SPRINT 50 METER DI KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 13 PRABUMULIH

SKRIPSI

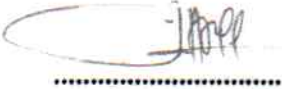


Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd).
pada
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Soisal Humaniora
Universitas Bina Darma

Oleh :

DEWI SARTIKA

NIM. 21133001.P

Skripsi ini telah di ujikan pada tanggal **08** bulan **09** tahun **2023** dan telah di
sempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Penguji	Tanda-Tangan	Tanggal
1. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd		12-09-2023
2. Dr. Muslimin, M.Pd		12-09-2023
3. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd		12-09-2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dewi Sartika

Nim : 21133001.P

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang tertulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di kutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukan kedalam daftar rujukan:
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekannya keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpanan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 08 September 2023



Dewi Sartika

Nim: 21133001.P

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**TUGAS KITA HANYA BERHARAP, BERUSAHA, DAN BERDOA,
SISANYA TAWAKAL DAN SERAHKAN HASILNYA KEPADA ALLAH
YANG TAU APA YANG TERBAIK UNTUK HAMBANYA**

PERSEMBAHAN

1. *Setiap goresan tinta ini adalah wujud dari keagungan dan kasih sayang yang diberikan allah SWT kepada umatnya.*
2. *Buat Ibu Dan ayahku tercinta terimakasih sudah selalu senantiasa mendoakan aku, serta sebagai seorang motivator pembangkit semangat untuk tetap melakukan yang terbaik.*
3. *Suami ku tercinta Andri Saputra terima kasih atas dukungannya dan selalu mensupport sampai akhir skripsi ini.*
4. *Terima kasih kepada Endra Yuniarto dan Mahmudin sahabat seperjuangan saya yang selalu memberikan sport dan semangat buat menyelesaikan skripsi ini.*

ABSTRAK

Pendidikan mempunyai peranan yang penting untuk menciptakan manusia yang berkualitas, karena pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia. Banyak peserta didik yang kurang aktif bergerak saat mengikuti mata pelajaran olahraga khususnya Senam Irama, Seperti yang diuraikan diatas maka menarik minat penulis untuk mencoba melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari Sprint 50 Meter Di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Prabumulih ".Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pada siklus I memperoleh skor rata-rata dengan kriteria kurang baik/rendah. Dan mendapatkan hasil rata-rata kriteria ketuntasan mengajar yaitu 48%. Pada siklus II memperoleh skor rata-rata dengan kriteria baik. Dan mendapatkan hasil rata-rata kriteria ketuntasan mengajar yaitu 98% Didapatkan data dari sebanyak siswa 25 orang nilai terendah yaitu 69 oleh Aprilia Pranadia dan nilai tertinggi 86 oleh Ibrahim Nasir. Dengan menggunakan metode pembelajaran Lari Sprint 50 meter maka kemampuan siswa dalam melakukan Lompat Jauh dapat meningkat. Kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode Lari Sprin ini dari siklus I dan II mengalami peningkatan, yaitu ketuntasan siswa mencapai 99% berdasarkan nilai KKM.

Kata kunci : Lompat Jauh, Latihan Lari, *Sprint*, 50 Meter

ABSTRACT

Education has an important role in creating quality human beings, because education is a planned effort to create a learning atmosphere and learning process so that students actively develop their potential to have religious spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character. Many students are less active when participating in sports subjects, especially Rhythmic Gymnastics. As described above, it attracts the author's interest in trying to conduct classroom action research with the title " Efforts to Improve Long Jump Learning Outcomes through 50-meter Sprint Running Practice in Class V 13 Prabumulih Public Elementary School ". The method used was Classroom Action Research (CAR). In cycle I, the average score was obtained with the criteria of being poor/low. And the average score for teaching completeness was 48%. In cycle II, the average score was obtained. - average with good criteria. And get the average results of teaching completeness criteria, namely 99%. Data were obtained from 25 students, the lowest score was 69 by Aprilia Pranadia and the highest score was 86 by Ibrahim Nasir. By using the long jump learning method, the ability students in doing long jump. The ability of students to take part in learning using the method long jump from cycles I and II has increased, namely student completeness reaches 99% based on the KKM score.

Keywords: *Long Jump, Run Races, Sprint, 50-meter*

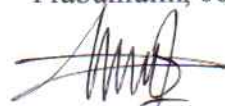
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji sukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, berkat dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari Sprin 50 meter Pada Siswa SD Negeri 13 Prabumulih”** dengan baik. Penyusun ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Sunda Ariana,M.Pd.,M.M.selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Nuzsep Almigo,S.Psi.,M.Si.,Ph.D.selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr.Noviria Sukmawati,M.Pd selaku Ka.Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang;
4. Dr.I Bagus Endrawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing.
5. Tri Hastuti,S.Pd M.Pd Selaku Kepala SD Negeri 13 Prabumulih.
6. Dan semua pihak yang telah banyak membantu penyelesaian proposal ini, semoga segala kebaikan yang diterima penyusun mendapat balasan yang sepadan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penyusun menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, maka dengan rendah hati penyusun mohon atas kritik dan saran demi perbaikan

Prabumulih, 08,September 2023



Dewi Sartika
Nim 21133001p

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Hakikat Cabang Olahraga Atletik	8
B. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok	10

C. Pengertian Kecepatan Lari	14
D. Pengertian Lari Cepat	15
E. Penelitian yang Relevan	17
F. Kerangka Berpikir	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
D. Tehnik Analisis Data.....	29
E. Indikator Keberhasilan	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Data Prasiklus.....	34
B. Deskripsi Data Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	36
C. Deskripsi Data Pelaksanaan Tindakan Siklus II	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
2.2 Awalan	11
2.3 Bertolak	12
2.4 Melayang di udara	13
2.5 Mendarat	14
2.6 Lari Cepat	16
2.7 Kerangka Berpikira	19
3.1 Desain hubungan antara Variabel X dan Y	22

DAFTAR TABEL

	Halaman
1.3 Populasi	23
2.3 Sampel	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Formulir Pengajuan Judul	50
2. Formulir Pengajuan Judul	51
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	52
4. Perbaikan Proposal	53
5. Pengantar Izin Penelitian	54
6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan	55
7. Surat Izin Penelitian SD N.13 Prabumulih	56
8. Kartu Bimbingan Skripsi	57
9. Tabulasi I dan II Penilaian	58
10. Kriteria Ketuntasan Minimal	60
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	60
12. Daftar Nilai	61
13. Dokumen Penelitian	62
14. Surat Balasan	67
15. SK Pembimbing Skripsi	68
16. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal	69
17. Jadwal Ujian Komprehensif	70
18. Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif	71
19. Lembaran Perbaikan Skripsi	72
20. Riwayat Hidup	73