

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN DI  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 MEREK  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

Disusun dan Diajukan Untuk Memperoleh Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi

Oleh :

**EBRAM TARIGAN**  
**NPM 1715030018**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
BERASTAGI  
2021**

**LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI**

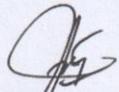
**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN  
METODE BERMAIN DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 MEREK  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Disusun dan Diajukan untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi

**Nama Mahasiswa : Ebram Tarigan**  
**NPM : 1715030018**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

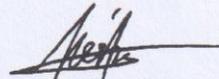
**Disetujui**

Pembimbing I



**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
**NIP: 19660917 199303 1 002**

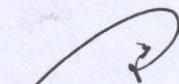
Pembimbing II



**Jan Bobby Nesra Barus, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN: 0128019001**

Diketahui

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Universitas Quality Berastagi



**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
**NIDN: 0117038701**



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN**  
**METODE BERMAIN DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 MEREK**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa : Ebram Tarigan**  
**NPM : 1715030018**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi pada Hari Sabtu Tanggal 3 Juli 2021  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana

**Disetujui Dewan Penguji**

Penguji I

**Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0106019101

Penguji II

**Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd**  
NIDN: 0119089201

Penguji III

**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN : 0117038701



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-email : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN**  
**METODE BERMAIN DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 MEREK**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa : Ebram Tarigan**  
**NPM : 1715030018**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi pada Hari Sabtu Tanggal 3 Juli 2021  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana

**Disetujui Dewan Penguji**

Penguji I

**Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0106019101

Penguji II

**Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd**  
NIDN: 0119089201

Penguji III

**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN : 0117038701



**UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceran – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188  
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**

Pada hari ini tanggal 3 Juli 2021 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Ebram Tarigan  
NPM : 1715030018  
Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi  
Waktu : 10.00 s/d Selesai

Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Bermain Di Kelas VIII SMP Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021

Dinyatakan Lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dengan Nilai : A-

**Disetujui Dewan Penguji**

Penguji I

**Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0106019101

Penguji II

**Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd**  
NIDN: 0119089201

Penguji III

**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002

Ketua Prodi  
Pendidikan Olahraga

**Julius Boy Nesra B. Barus, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 0117038701

PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS QUALITY  
BERASTAGI

---

Nama

Tanda Tangan

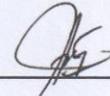
Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0106019101



Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd  
NIDN: 0119089201



Drs. Sejahtra, M.Pd  
NIP: 19660917 199303 1 002



Mahasiswa :  
Nama : Ebram Tarigan  
NPM : 1715030018  
Tanggal Ujian : 3 Juli 2021

## KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, atas segala kasih dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kebijaksanaan dan kesanggupan kepada peneliti, sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai waktu dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Bermain di Kelas VIII SMP Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021”**.

Adapun penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Quality Berastagi. Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan tanpa lelah dan saran yang bersifat membangun kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak menghadapi halangan ataupun kesulitan, namun dengan bantuan berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Eduard, M.Si selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Drs. Sejahtra, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi dan selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Julius Boy Nesra Barus, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi.
4. Bapak Jan Bobby Nesra Barus M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Quality Berastagi yang telah membagikan ilmunya kepada penulis, serta semua staf dan karyawan perpustakaan yang ikut membantu dalam penulisan skripsi ini.

6. Teristimewa, tersayang dan tercinta penulis sampaikan terima kasih kepada kedua orang tua yaitu Tarjan Tarigan dan Rita Br Harahap yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta biaya selama perkuliahan dan selama proses penulisan skripsi ini.
7. Terkhusus buat saudara saya Marta Claudia Br Tarigan dan Reza Astari Br Tarigan selaku adek saya dan buat keluarga lainnya yang selalu mendukung, mendorong dan memberi semangat kepada penulis selama perkuliahan dan selama proses penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang selalu perhatian dan semua yang telah memberikan dukungan serta turut membantu dalam penulisan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah bersama-sama menuntut ilmu di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Quality Berastagi.
10. Settri Bolloria Tamba S.Pd, Iwan Paulus Purba, dan Sakaria Tarigan selaku sahabat terbaik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis terbuka menerima kritikan dan saran yang positif untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata dengan kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Berastagi, Juni 2021

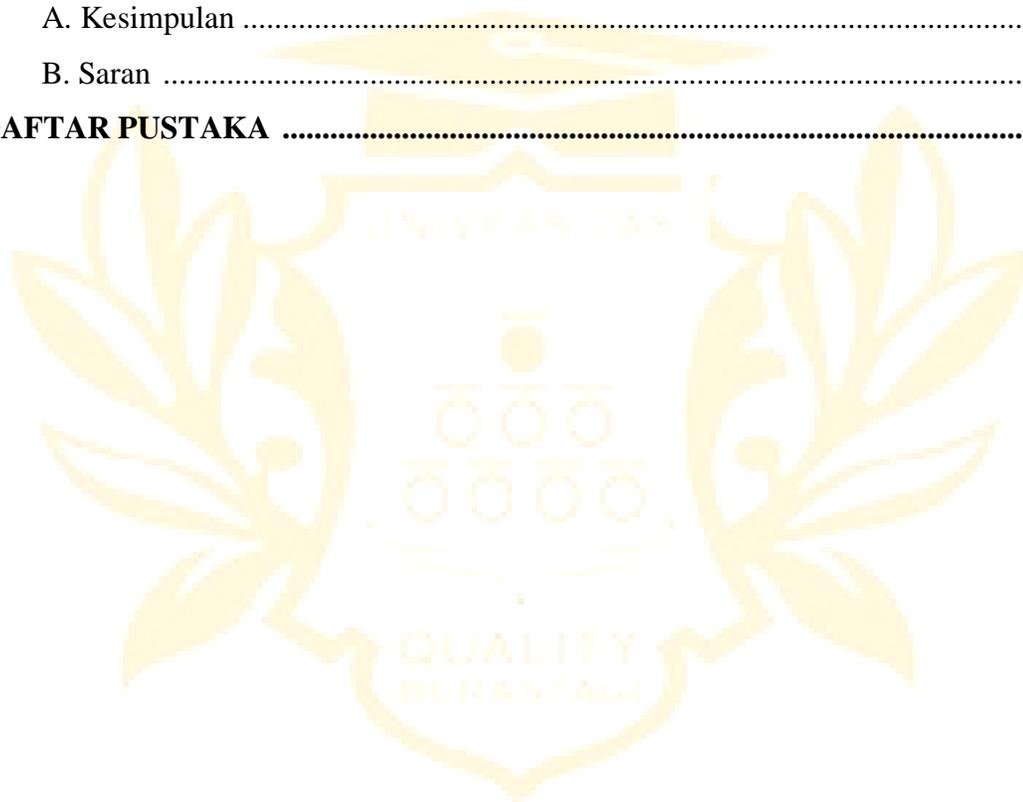
Penulis,

**EBRAM TARIGAN**  
**NPM : 1715030018**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>5</b>
A. Kerangka Teoritis.....	5
1. Hakikat Hasil Belajar .....	5
2. Hakikat Metode Pembelajaran .....	8
3. Hakikat Olahraga Atletik .....	10
4. Hakikat Lompat Jauh .....	12
5. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	17
6. Pelaksanaan Pembelajaran .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	20
D. Defenisi Operasional .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	22
C. Jenis Penelitian .....	22
D. Desain Penelitian Tindakan Kelas.....	23
F. Instrumen Penelitian .....	24
G. Teknik Analisis Data.....	28

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....	30
B. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Penelitian Siklus I .....	30
C. Deskripsi Hasil Perbaikan Pembelajaran Silklus II .....	38
D. Pembahasan .....	46
E. Hipotesis Tindakan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ebram Tarigan  
NPM : 1715030018  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul : **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN METODE BERMAIN DI KELAS VIII SMP NEGERI 1 MEREK TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali Jika Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari ha sil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas Skripsi ini. Demikian Surat Pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juli 2021

Yang menyatakan,



Ebram Tarigan  
NPM : 1715030018