

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT  
MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN PADA  
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MARDINGING  
TAHUN AJARAN 2020/2021**



**RAY NATANAIL S. KEMBAREN**  
**NPM : 1715030010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS  
QUALITY BERASTAGI  
TAHUN AJARAN  
2021**

**LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI**

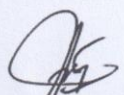
**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT  
JANGKIT MELALUI PENERAPAN GAYA  
MENGAJAR LATIHAN PADA SISWA  
KELAS XI SMA NEGERI 1  
MARDINGING TAHUN  
AJARAN 2020/2021**

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

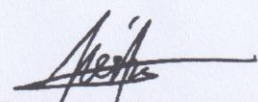
Nama Mahasiswa : Ray Natanail S. Kembaren  
NPM : 1715030010  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Disetujui**

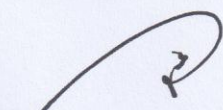
Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
Jan Bobby N. 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**

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

**PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT**  
**MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN**  
**PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1**  
**MARDINGING TAHUN**  
**AJARAN 2020/2021**

Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa : Ray Natanail S. Kembaren**  
**NPM : 1715030010**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 2 Juli 2021  
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 2 Juli 2021

Menyetujui :  
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

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

Pembimbing Pendamping

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

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

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

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

**Julius Boy Nesra Basgimata 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**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT**  
**MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN**  
**PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1**  
**MARDINGING TAHUN**  
**AJARAN 2020/2021**

Disusun dan diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa : Ray Natanail S. Kembaren**  
**NPM : 1715030010**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi  
Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi pada Hari Senin Tanggal 2 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

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

Penguji III

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

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

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

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

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

**PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN  
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS QUALITY  
BERASTAGI**

---

**Nama**

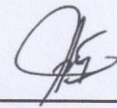
**Tanda Tangan**

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



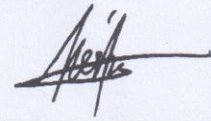
---

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



---

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



---

**Mahasiswa :**

**Nama : Ray Natanail S. Kembaren**

**NPM : 1715030010**

**Tanggal Ujian : 2 Juli 2021**



# UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pecerren – 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 2 Juli 2021 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.

Nama : Raynatanail S. Kembaren

NPM : 1715030010

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 10.00 s/d Selesai

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jangkit Melalui Penerapan Gaya Mengajar Latihan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mardinding Tahun Ajaran 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

Drs. Sejahtera, M.Pd

NIP: 19660917 199303 1 002

Penguji III

Jan Bobby N. Barus, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0128019001

Ketua Prodi  
Pendidikan Olahraga

Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd

NIDN: 0117038701

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih karunia, kesehatan, kekuatan dan ketabahan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi yang dibuat penulis adalah : **Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jangkit Melalui Penerapan Gaya Mengajar Latihan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mardinging Tahun Ajaran 2020/2021.**

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini dan juga menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan selesai dengan baik, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak 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 Universitas Quality Berastagi dan sekaligus selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan saran terhadap Skripsi
3. Bapak Julius Boy Nesra Barus, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi
4. Bapak Jan Bobby Nesra Barus, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing saya di dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu, Staf Pengajar dan Pegawai Administrasi, perpustakaan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi.
6. Teristimewa kepada orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada saya selama mengikuti perkuliahan sampai menyusun skripsi ini.
7. Ucapan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan yang saya cintai dan saya sayangi yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam isi maupun dalam tulisan. Untuk itu penulis sangat berharap saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih, semoga skripsi ini berguna bagi kita.

**Penulis,**

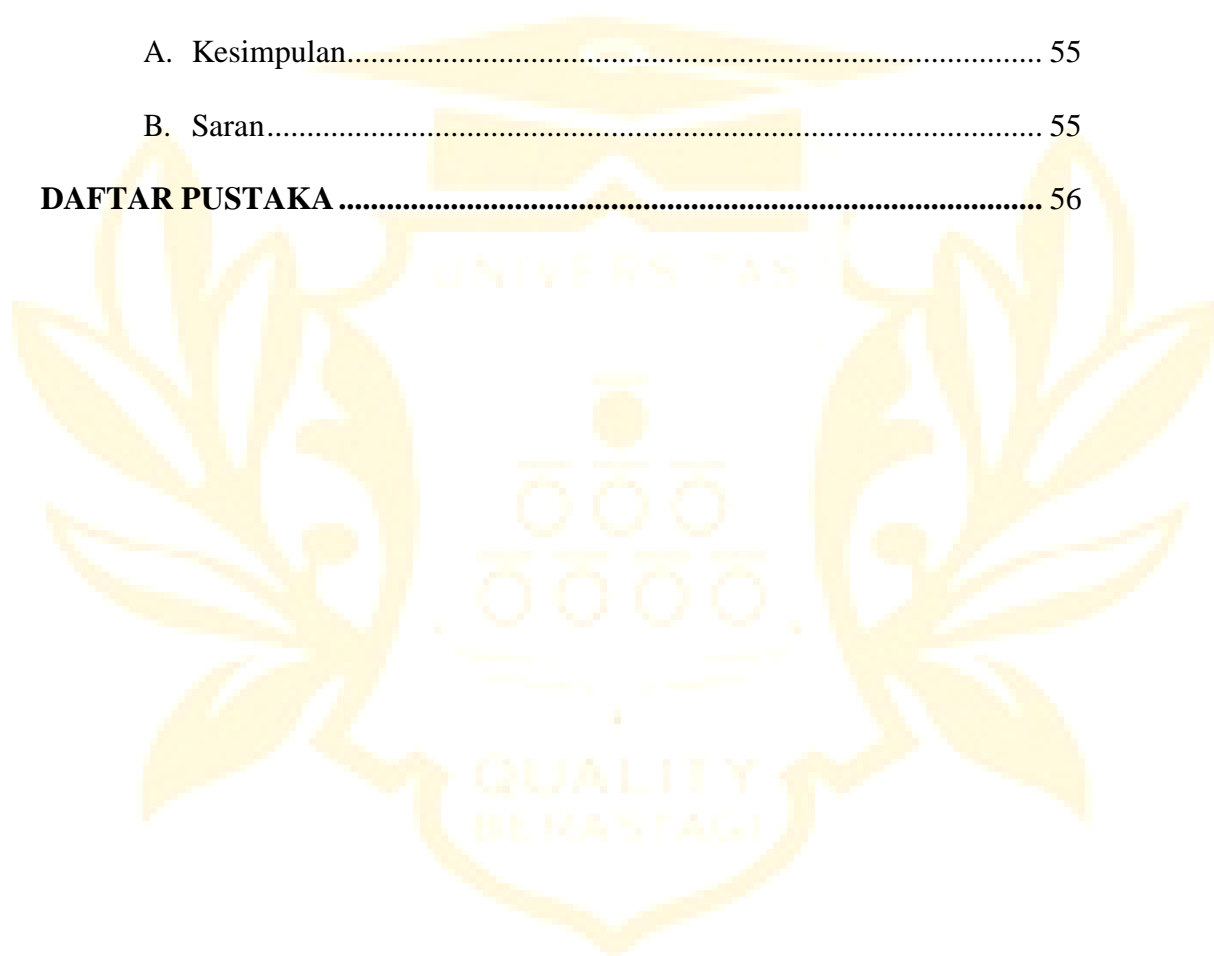
**Ray Natanail S. Kembaren**  
**NPM : 1715030010**

**DAFTAR ISI**

<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	7
2. Hakekat Hasil Belajar.....	8
3. Hakekat Lompat Jangkit.....	10
4. Hakekat Gaya Mengajar Latihan.....	22
B. Kerangka Berfikir.....	28
C. Hipotesis Tindakan.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sample.....	31
C. Metode Penelitian.....	32
D. Desain Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	38



F. Teknik Analisi Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	44
B. Hasil penelitian.....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ray Natanail S. Kembaren  
NPM : 1715030010  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul :

**“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MARDINGING TAHUN AJARAN 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,



Ray Natanail S. Kembaren  
NPM : 1715030010