

**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

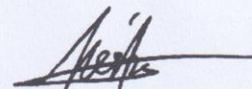
Disetujui

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

Pecerren – 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**

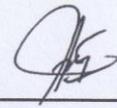
Nama

Tanda Tangan

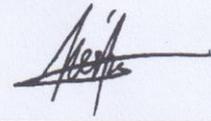
Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0106019101



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

Peceren – 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.

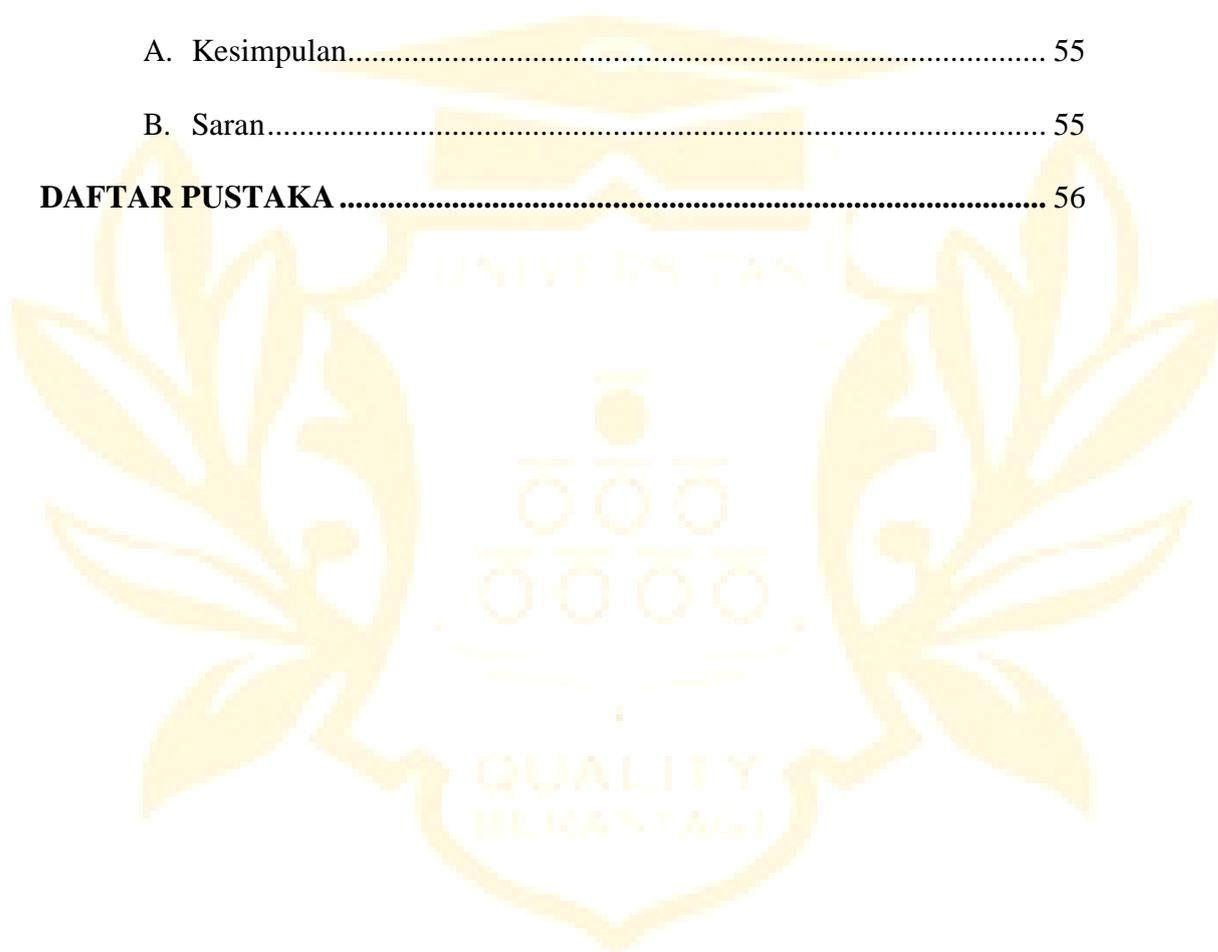
Penulis,

Ray Natanail S. Kembaren
NPM : 1715030010

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
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
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
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
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Hasil penelitian.....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56



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