UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

WANTONO
NPM: 11.1.01.09.0662

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

WANTONO
NPM : 11.1.01.09.0662

Dengan Judul :

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI
TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

WANTONO
NPM : 11.1.01.09.0662

Dengan Judul :

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

WANTONO
NPM: 11.1.01.09.0662

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan desain yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015 yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu cluster total sampling. Dikatakan sampel total sampling karena semua anggota populasi diambil satu kelas yaitu kelas X sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lompat kardus dan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi kardus. Analisis data yang digunakan adalah *t-test*, dimana penggunaan media kardus (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2,182650562 > 1,73. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah :

1. Dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi para pembina, guru olahraga maupun pelatih dalam pemilihan media pembelajaran yang tepat, efektif dan efisien dalam belajar lompat jauh gaya jongkok.
2. Mengembangkan kompetensi guru dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Kata kunci : Meningkatkan Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Modifikasi Alat Pembelajaran

I. LATAR BELAKANG

Bangsa Indonesia yang dikenal sebagai negara dengan jumlah penduduk yang besar dengan masyarakat yang dinamis dan potensi yang beraneka ragam diberbagai bidang, satu wujud dari dinamika tersebut dapat dilihat dalam dunia olahraga. Dimana olahraga mampu memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dalam suatu perlombaan atau pertandingan dengan jalan yang baik atau sportif didalam lingkungan persaudaraan atau persahabatan untuk persatuan yang sehat dalam suasana yang akrab dan kekeluargaan menuju kehidupan yang serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

Dalam dunia pendidikan olahraga memegang peranan yang sangat penting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai mana yang tercantum dalam pembukaan UUD 1945. Dengan demikian mata pelajaran olahraga merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diberikan disetiap jenjang sekolah. Oleh karena itu olahraga wajib diajarkan disetiap sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Menegah Pertama sampai dengan Sekolah Menengah Atas termasuk didalam bidang studi olahraga yang harus diajarkan kepada siswa adalah cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu atletik juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga.

Secara garis besar nomor-nomor cabang olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut didalamnya terdapat nomor yang dilombakan atau dipertandingkan. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga dari nomor lompat. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak *vertikal* yang dihasilkan dari kaki tumpu, *formulasi* dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat *gravitasi* Drs.Djumidar, (2005:12.40).

Untuk dapat mencapai jarak lompatan dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Unsur

pokok tersebut adalah awalan,tolakan,sikap badan di udara dan sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat Engkos Kosasih, (1995:24). Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekeuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Menurut Soegito dkk (1993:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu : (1) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), (2) Gaya lenting (waktu di udara badan di lentingkan), (3) Gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula, pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok.

Tehnik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana dibandingkan teknik lompat jauh yang lain. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam lompat jauh gaya jongkok, perlu didukung latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Salah satu unsur yang terpenting adalah kondisi fisik.

II. METODE

1. Teknik penelitian

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang *obyektif* tentang hasil belajar siswa. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor *kuantitatif* yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyetif sehingga kita dapat menentukan kemampuan atau prestasi seseorang pada saat tertentu. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksnakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan centimater.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lompat kardus dapat meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Siswa yang selama ini belum pernah menerima atau melakukan program latihan yang berkesinambungan setelah diberi latihan secara teratur dan terprogram sangat mempengaruhi hasil lompatan.

Hasil penelitian antara kelompok yang mendapat perlakuan berupa latihan lompat kardus dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan, terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok menunjukkan ada perbedaan yang berarti. Latihan lompat kardus memiliki pengaruh lebih baik terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Latihan lompat kardus berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.
2. Latihan lompat kardus memberikan pengaruh yang sangat baik dalam peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun 2015.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan pada modifikasi alat pembelajaran terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015.
2. Modifikasi alat pembelajaran memberikan pengaruh yang sangat baik dalam peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015.

IV. DAFTAR KEPUSTAKAAN

Akhmad Sudrajat.2007. Media Pembelajaran. artikel.http ://akhmadsudrajat. wordprs s.com/ bahan ajar/ mediapembelajaran.

Bari Syaiful Djamaroh.2002.Psikologi Belajar, Jakarta : Rineka Cip

Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khadafi.2010.Penjas Orkes 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII,Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional

Dalyono.1997.Psikologi Pendidikan, Jakarta : Rineka Cipta.

Dekdikbud.2006.Kurikulum Pendidikan Dasar ,Garis-Garis Besar Program

Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Jakarta,Direktorat Pendidikan Dasar.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) MTs NU 20 Kangkung, Tahun Pelajaran 2011-2012

Rivai.1999.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa, Survei di STIE Ghanesha,www.depdiknas.go.id

Roji.2004. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Jakarta : Erlangga

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. Perencanaan Pembelajaran Penjas: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bag. Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII

Sardiman.1994.Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta : Rajawali Pers

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta ,Cet 11

Sutikno.2007.Menggagas Pembelajaran Efektif, Mataram :NTP Press

Zainal Aqib.2006.Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru, B