PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN ALAT BANTU LONCAT TEGAK DAN LOMPAT KEDEPAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELASKELAS XI TKR -2 SMK N GROGOL 3 KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruandan Ilmu Keolahragaan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

ADITYA SUNDAWA

NPM : 11.1.01.09.0966

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ADITYA SUNDAWA
NIM: 11.1.01.09.0966

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN ALAT BANTU LONCAT TEGAK DAN LOMPAT KEDEPAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ADITYA SUNDAWA
NIM: 11.1.01.09.0966

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN ALAT BANTU LONCAT TEGAK DAN LOMPAT KEDEPAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

ABSTRAK

Aditya Sundawa **PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN ALAT BANTU LONCAT TEGAK DAN LOMPAT KEDEPAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS XI TKR -2 SMK N GROGOL 3 KEDIRI TAHUN 2015.** Skripsi. Kediri : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri, Juli. 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran lompat tegak dan lompat kedepan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015. (2)Manakah yang lebih baik antara pendekatan pembelajaran lompat tegak dan lompat kedepan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswaputrakelasXI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015. yang berjumlah 30 orang.Teknik pengumpulan data adalah dengan tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya schnepper. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat tegak dan lompat kedepan terhadap kemampuan lompat jauh gayaschnepper pada siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015.Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok adalah t_{hit} sebesar 3,24> nilai $t_{tabel5\%}$ sebesar 2.145. (2) Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat kedepan memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015.Peningkatankelompok 1 (K1) sebesar 18,01%, lebih kecil dari pada kelompok 2 (K_2) yaitu 25,41%

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena pendidikan olahraga bersifat mendidik. Dalam pelaksanaanya pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar. Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor, perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan Nasional. Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa. Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga, diantaranya meliputi aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, teori belajar motorik sebatas teori saja, itupun dalam taraf yang belum memuaskan, serta karena kurang efektif dan efisiennya pembinaan dan metode pendidikan.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 61) mengemukakan, “Keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam gaya mengajar, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dan siswa”.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini diarahkan untuk mengetahui perbedaan pembelajaran lompat jauh gaya schnepper menggunakan pendekatan pembelajaran lompat tegak dan lompat kedepan. Masalah– masalah yang telah diuraikan diatas yang melatar belakangi judul “Perbedaan pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan loncat tegak dan lompat kedepan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015.”

II. METODE

A.Tempat dan Waktu Penelitian

1.Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan olahraga XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015.

2.Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan selama satu setengah bulan (6 minggu) dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Dilaksanakan di bulan Oktober sampai dengan November 2014.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Di dalam penelitian eksperimen ini menggunakan *randomized control group pretest – posttest design.* Pembagian kelompok ke dalam 2 kelompok dengan cara "*pairing of subject*", seperti dikatakan Sutrisno Hadi (1994:484) yaitu: *Subject pairing* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching*, karena pada hakikatnya subject matching adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subject*) masing-masing subyek ke grup eksperimen dan ke group kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua group itu.

C. Definisi Operasional Variabel

1. **Pendekatan Pembelajaran LoncatTegak**

   Dengan menggunakan alat bantu kardus atau menggunakan tali yang dibentangkan, kemudian siswa diajak untuk melakukan gerakan meloncat melewati kardus atau tali yang dibentangkan dengan menggunakan kedua kaki sebagai tumpuan untuk melakukan loncatan keatas.

2. Pendekatan Pembelajaran lompat kedepan

Lompatan kedepan merupakan metode pembelajaran lompat jauh dengan memperhatikan lompatan kedepan. Sehingga diperlukan tugas gerak yang paling sederhana dengan pemberian sasaran ban bekas atau simpai agar pembelajaran yang dilakukan lebih menarik.

3. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper*.

Hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* merupakan bentuk unjuk kerja siswa untuk melakukan lompat jauh gaya *schnepper* yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku.

D. SUBYEK PENELITIAN

Subyek penelitian adalah siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015 yang berjumlah 90 siswa yang terbagi dalam 5 kelas, menggunakan proporsional random

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. DESKRIPSI DATA

Setelah dilaksanakan penelitian, diperoleh data. Data yang dikumpulkan berupa teskemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Data yang dikumpulkan terdiri dari data tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Berturut-turut disajikan mengenai deskripsi data, uji prasyarat analisis, pengujian hipotesishasil pembahasan hasilm analisis data.

Deskripsi hasil analisis data hasil teskemampuan lompat jauh gaya schnepper yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh Gaya *Schnepper*Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok Latihan Lompat Jauh	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD	Uji t
Kelompok 1 (Latihan Loncat Tegak)	Awal	15	2.10	3.60	2.76	0.41	7.033
	Akhir	15	2.15	4.03	3.38	0.54	
Kelompok 2 (Latihan Lompat ke depan)	Awal	15	1.80	3.52	2.76	0.44	14.567
	Akhir	15	3.43	4.05	3.45	0.42	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan kelompok 1 memiliki rerata kemampuan lompat jauh gaya schnepperadalah 2.76, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rerata kemampuan lompat jauh gayaschnepperadalah 3.38. Adapun rata-rata kemampuan lompat jauh gaya schnepperpada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah 2.76, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata kemampuan lompat jauh gayaschnepper adalah 3.45.

B. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum data hasil penelitian dianalisis dengan teknik *t-tes*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan 1) uji reliabilitas, 2) uji normalitas, 3) uji homogenitas.

1. Uji Reliabilitas

Agar data yang dianalisis adalah hasil dari suatu tes atau pengukuran yang baik, maka perlu uji reliabilitas. Dalam penelitian ini diadakan uji reliabilitas tehadap hasil tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

No.	Hasil Tes	Reliabilitas	Katagori
1	Awal	0.882	Tinggi
2	Akhir	0.902	Tingkat Tinggi

2. Uji Normalitas

Bentuk data yang normal merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum digunakan untuk menganalisis data. Pengujian normalitas data dilakukan terhadap hasiltes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 dengan mengikuti uji *Liliefors* pada taraf α = 0,05. Hasil pengujian tersebut disajikan dalam tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	M	SD	Lo	$L_{t5\%}$
K_1	15	2.76	0.41	0.091	0.220
K_2	15	2.76	0.44	0.088	0.220

C. PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schenepper*.

Berdasarkan uji perbedaan yang dilakukan pada tes akhir antarakelompok 1 (K_1)dan kelompok 2 (K2) dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak. Hasil penghitungan data tes akhir kedua kelompok diperoleht$_{hitung}$ sebesar 3,24, nilai t_{hitung}tersebut lebih besar dari t_{tabel} (t_{hitung}>t_{tabel}), dengan db = 15 – 1 = 14 pada taraf signifikansi 0,05 (5%) t_{tabel} sebesar 2,145.

2. Pendekatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Lompat Kedepan Memiliki Pengaruh yang Lebih Baik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schenepper.*

Berdasarkan prosentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya schenepperantarakelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) menunjukkan bahwa kelompok 2 (K_2) memiliki peningkatan yang lebih besar daripada kelompok 1(K_1). kelompok 1 (K_1) memiliki peningkatanlompat jauh gaya *schnepper* sebesar 18,10%,kelompok 2 (K_2) memiliki peningkatankemampuan lompat jauh gaya *schnepper*sebesar 25,41%. Prosentase peningkatankemampuan lompat jauh gaya *schnepper*kelompok 2 (K_2) lebih besar daripada kelompok 1 (K_1) berarti pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper*dengan lompat kedepan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada pendekatan pembelajaran dengan lompat tegak.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, sehingga dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan loncat tegak dan lompat ke depan terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok adalah t_{hitung} sebesar 3,24 dengan t_{tabel} taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol.
2. Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat kedepan memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya schnepper siswa putra kelas XI TKR-2 SMK N GROGOL 3 Kediri tahun 2015. Peningkatan kelompok 1 (K1) sebesar 18,10%, lebih besar dari pada kelompok 2 (K_2) yaitu 25,41%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Hamid Syah Noer. 2000. *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Adang Suherman, Yudha M. Saputra dan Yudha Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik : Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen, Dikti, PPTK.

Gerry A. Carr. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.

Gunter Bernhard. 1993. *Atletik*. Alih Bahasa Tim Redaktur Effar & Dahara Prize Offset. Semarang : Effar & Dahara Prize Offset.

Hudrasta, Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Depdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Jarver, J. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung. Pionir Jaya.

Jonath, U. , Haag, E. & Krempel, R. 1987. *Atletik I*, Alih Bahasa Suparmo, Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.

Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Surakarta : UNS Press.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti.

Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta : UNS Press.

Soegito, Bambang Wijanarko & Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Soemanto Y. 1990. *Teknologi Pengajaran : Pengelolaan Kelas*. Surakarta : UNS Press.

Sudjana. 2001. *Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung : Falah Production.

_____. 2005. *Metode Statistika.* Bandung : Tarsito.

Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak*. Surakarta : UNS Press.

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta : UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta : Andi Offset.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : FPOK IKIP.

Toho Cholik M. & Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.

Wahjoedi. 1999. *Jurnal IPTEK Olahraga.* Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Dekdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.