PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENERAPAN *PART AND WHOLE* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

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

Oleh :

RAGIL SAPTO UTOMO
NIM : 11.1.01.09.0371

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

RAGIL SAPTO UTOMO
NIM : 11.1.01.09.0371

Dengan Judul:

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENERAPAN *PART AND WHOLE* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal, 2 agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	**NIDN.0015066801**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh:

RAGIL SAPTO UTOMO
NIM : 11.1.01.09.0371

Dengan Judul:

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENERAPAN *PART AND WHOLE* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal 7 agustus 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	
2. Penguji I	: Rizki Burstiando, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENERAPAN *PART AND WHOLE* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

RAGIL SAPTO UTOMO
NPM. 11.1.01.09.0371
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diwajibkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial.

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Dalam pendidikan jasmani sering pula mengalami masalah yang menyebabkan merosotnya prestasi siswa secara keseluruhan, terutama dalam teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode *part and whole* pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian pembelajaran dengan metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015. Teknik pengambilan sampel penelitian adala teknik *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling.* Pengujian hipotesis menggunakan uji t (*t-test*) dengan taraf signifikansi 5%. Sebelumnya dilakukan uji reliabilitas dan uji normalitas menggunakan uji Lilliefors.

Dari uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau 5,119 > 2,151 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil tersebut dapat ditunjukkan bahwa metode pembelajaran *part whole* ternyata memberikan pengaruh yang signifikan dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

Kata Kunci : Pembelajaran lompat jauh, Penerapan p*art and whole*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral moral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasi penyelengaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai sikap, mental, emosional, spiritual, sosial, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran poedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diwajibkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Dalam pendidikan jasmani sering pula mengalami masalah yang menyebabkan merosotnya prestasi siswa secara keseluruhan, terutama dalam teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok. Seperti di SMP Negeri 1 Papar, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terasa kurang maksimal yang sangat berpengaruh pada nilai rata-rata seluruh kelas. Ada indikasi bahwa hal ini dikarenakan kurang sesuainya metode yang digunakan oleh guru dalam membelajarkan siswa. Siswa perempuan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan guru.

Kemampuan siswa putri untuk mengamati gerakan mulai dari awalan tumpuan, gaya di udara, dan mendarat karena proses terjadinya gerakan hanya berkisar antara 6 detik saja. Untuk mengantisipsi hal yang demikian, pembelajaran lompat jauh menggunakan contoh gerakan dengan metode *part and whole*. Menggunakan sajian gerakan yang patah-patah diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami contoh gerakan dari

awalan hingga mendarat. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan *part and whole* di SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

II. METODE

A. Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen kuasi (PEK). Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, penelitian eksperimen kuasi (PEK) ini dilaksanakan dengan desain *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group*. Desain ini terdiri atas satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Berdasarkan konsep-konsep tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang mempunyai sifat-sifat yang sama dan memenuhi ketentuan untuk diteliti. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah siswa kelas VII A dan B SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015 dengan jumlah 64 siswa.

2. Sampel

Pertimbangan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu harus memenuhi kriteria yaitu mengambil kelas sampel yang mempunyai nilai lompat jauh paling rendah. Jadi peneliti menggunakan siswa kelas VII A sebagai kelompok eksperimen dan kelas VII B sebagai kelompok kontrol di SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015 yang masing-masing berjumlah 32 siswa.

C. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent*)

Variabel bebas (*independen*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas (*independen*) dalam penelitian ini yaitu: metode pembelajaran *part and whole.*

2. Variabel terikat (*dependent*).

Variabel *dependent* dalam penelitian PEK ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang dimaksud adalah hasil belajar setelah mendapat perlakuan (*treatment*) dengan metode pembelajaran part whole.

3. Variabel Kontrol.

Variabel kontrol dalam PEK ini adalah kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Kelompok ini mempunyai kemampuan awal yang sama dengan kelompok *eksperiment*. Kelompok kontrol hanya menjalani *pretest* dan *post test.*

D. Teknik Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh, teknik pengolahannya menggunakan teknik analisis data dengan menganalisa peningkatan hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

1. Reliabilitas Instrumen

Untuk mencari reliabilitas data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$R: \frac{MSb - MSw}{MSb}$$

2. Uji Prasyarat Analisis Data

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

a. Pengamatan x_1, x_2,.....x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2,..... z_n dengan menggunakan rumus :

$$zi = \frac{Xi - \bar{X}}{S}$$

b. Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq zi)$.

c. Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2,.....z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i. Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$.

maka $S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \ldots\ldots z_n \text{ yang} \leq zi}{n}$

d. Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini Lo.

E. Uji Analisis Data

1. Analisis Uji Perbedaan

Menghitung perbedaan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rumus t-test dari Thomas dan Nelson (2001:137) sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N x (N-1)}}}$$

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ = 5%, maka Hi diterima. Artinya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok disebabkan oleh metode pembelajaran *part-whole* pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Setelah masing–masing kelompok mendapat perlakuan, selanjutnya untuk membuktikan perubahan diadakan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus t-tes. Adapun hasil penghitungan t-tes untuk tes awal dan tes akhir adalah sebesar 5,119 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,151, yang berarti tolak hipotesis nol. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Metode pembelajaran *part whole* ternyata memberikan pengaruh yang signifikan dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Metode pembelajaran ini lebih mudah dilaksanakan dan lebih menarik dilakukan oleh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

B. Simpulan

Berdasarkan pengujian data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode *part whole* pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015. Dengan hasil penghitungan t hitung sebesar 5,119. Sedangkan angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel adalah 2,151. ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Djumidar, A Widya Mochamad. 2004. *Gerak –Gerak dasar Atletik Dalam Bermain.* Jakarta. Rajagrafindo Persada

Dwijowinoto Kasiyo. 1993 *scientific foundation of coaching.* (Rotella Terjemahan) New York. Chicago. Buku Asli diterbitkan tahun 1984.

Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.

Jarver Jess, 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Alih Bahasa B.E. Handoko. Bandung: Pioner Jaya.

Johnson Barry L., Nelson Jack K., 1990. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company Minneapolis Minnesota.

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

Sajoto M.. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Saputra, M Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingat Pertama (SLTP).* Departemen Pendidikan Nasioanal, Dirjen Dikdasmen dan Dirjen Olahraga

Sudjana. 1994. *Metode statistika*. Bandung : Tarsito

_____ 1996. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito

Soegito. 1991. *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta. UNS Press

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