JURNAL

PENGARUH MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VII SMP TERPADU MANBA'UL HUDA KEC. NGORO JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

THE INFLUENCE OF HANGING BALL TOWARDS THE SKILLS OF LEARNING LONG JUMP SQUAT STYLE IN GRADE VII INTEGRATED JUNIOR HIGH SCHOOL MANBA'UL HUDA DISTRICT JOMBANG NGORO SCHOOL YEARS 2016/2017

Oleh:

YUNIF SETYO NASHRULLOH

10.1.01.09.2016

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: YUNIF SETYO NASHRULLOH
NPM	: 10.1.01.09.2016
Telepun/HP	: 085655336601
Alamat Surel (Email)	: yuen_celeron@yahoo.com
Judul Artikel	: Pengaruh Media Bola Gantung terhadap hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH.Achmad Dahlan 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 02 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi,M.Pd NIDN. 0015066801	Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or NIDN. 0711038802	Yunif Setyo Nashrulloh NPM. 10.1.01.09.2016

PENGARUH MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VII SMP TERPADU MANBA'UL HUDA KEC. NGORO JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Yunif Setyo Nashrulloh
10.1.01.09.2016
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN –
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
yuen_celeron@yahoo.com
Drs.Slamet Junaidi, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Yunif Setyo Nashrulloh : Pengaruh Media Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta didik Kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2017.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan observasi awal bahwa dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah SMP Terpadu Manba'ul Huda masih kurang memuaskan dan masih didominasi dengan pembelajaran yang monoton. Akibatnya peserta didik kurang aktif dan terkesan suasana di lapangan membosankan. Hal tersebut nampak dari nilai peserta didik yang rendah yang pada akhirnya mempengaruhi hasil belajarnya.

Permasalahan penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh media bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok? .

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh media bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan uji t manual dan SPSS untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pembelajaran tersebut.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh media bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini,direkomendasikan : Tujuan pokok penggunaan media bola gantung adalah untuk mengembangkan dan melatih jauh lompatan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

KATA KUNCI : Media Bola Gantung, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Hasil Belajar

I. LATAR BELAKANG

Pengembangan sumber daya manusia pada umumnya diarahkan untuk menjadikan manusia Indonesia yang tangguh, terampil, cakap, bersemangat dan produktif, sehingga mempunyai kemampuan dalam melaksanakan berbagai kegiatan dalam masyarakat. Sementara itu, dari sisi lain pengembangan sumber daya manusia sangat berhubungan erat dengan peningkatan taraf hidup manusia itu sendiri, Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, setiap negara termasuk Bangsa Indonesia menghadapi tantangan salah satunya pada sektor pendidikan.

Pendidikan dapat diartikan bimbingan atau pertolongan dimana seorang pendidik tersebut memberikan suatu pertolongan secara sadar, terencana dan terus menerus secara perlahan tapi pasti kepada peserta didik agar terjadi perubahan secara jasmani dan rohani. Pendidikan merupakan suatu proses pembentukan kepribadian yang dilakukan secara bertahap yang prosesnya tidak hanya berlangsung pada saat itu saja melainkan berlangsung secara berkelanjutan tanpa ada batasan waktu dan usia atau sering disebut dengan istilah pendidikan sepanjang hayat.

Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, dan keterampilan. (Suprijono, 2009:5). Hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik. Yang harus diingat hasil belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya salah satu aspek potensi kemanusiaan saja. Artinya, hasil belajar yang dikategorisasi oleh pakar pendidikan sebagaimana tersebut diatas tidak dilihat secara fragmentaris atau terpisah, melainkan komprehensif. Hasil belajar menunjukkan pada prestasi belajar dan pengaruhi oleh banyak faktor, antara lain kemampuan guru, keadaan peserta didik, sarana prasarana dan lain lain. Namun terlepas dari itu semua, bahwa hasil belajar merupakan tanggung jawab guru. Hasil belajar tidak dilihat dari dalam kelas saja, tetapi juga bisa dilihat dari luar kelas pada saat dilapangan atau yang disebut dengan kemampuan psikomotor, salah satunya ialah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini cabang olahraga yang paling mudah serta sering diminati oleh peserta didik yaitu atletik.

Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan mulai dari bangku sekolah dasar hingga sekolah menengah atas adalah lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya : teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya melayang yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, gaya bergantung di udara.

Dari beberapa gaya diatas satu gaya yang paling dasar dan mudah dilakukan oleh peserta didik yaitu gaya jongkok. Karena peserta didik harus memusatkan perhatiannya pada saat melakukan tolakan pada daerah yang sudah ditentukan. Yang pertama kali perlu diajarkan adalah gerakan lari atau langkah yang tepat, kemudian sikap menolak, dan terakhir sikap pada saat mendarat. Dalam sikap menolak hal yang harus diperhatikan adalah pada saat tolakan yang harus bertumpu pada balok tumpuan.

Melihat dari fakta dilapangan bahwasannya peserta didik dikelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang hasil lompatan yang didapat tidak cukup jauh, hal ini didapat dari hasil lompatan yang telah di catat oleh guru pengajar dan susahnya mereka melakukan gerakan tangan yang benar. Kesalahan yang sering dilakukan adalah posisi tangan ketika melompat tidak diayun, pada saat melakukan awalan mereka cenderung pelan dan santai tidak menambah kecepatan sama sekali. Padahal awalan yang baik pada lompat jauh adalah dari pelan kecepat sampai balok tumpu. Dari hal tersebut peneliti ingin memperbaiki hasil lompatan peserta didik agar dapat lebih baik lagi dari sebelumnya.

II. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimental*. Dikatakan *pre-experimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-semata dipengaruhi oleh

variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. (Sugiyono, 2011:74).

Penelitian eksperiment ini menggunakan *one group pre-test, post-test, design*, yang merupakan rancangan penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok. Rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :

T1	X	T2

Rancangan Penelitian. (Maksum, 2009:59)

Keterangan :

T1 : nilai *pre-test* (Tes awal) yaitu melakukan lompat jauh sebelum diberikan *treatment* (perlakuan) menggunakan media bola gantung

X : *Treatment* (Perlakuan) yaitu menggunakan media bola gantung

T2 : nilai *post-test* (Tes akhir) yaitu melakukan lompat jauh sesudah diberikan *treatment* (perlakuan) menggunakan media bola gantung.

populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII - IX SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang yang berjumlah 90 peserta didik.

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang. Sampel dari penelitian ini terdiri dari 30 peserta didik.

Pada penelitian ini validasi instrumen dengan memperhatikan norma hasil lompat jauh sebagai berikut:

Norma hasil lompat jauh

NORMA HASIL LOMPAT		
Penilaian	Pria (cm)	Wanita (cm)
Baik Sekali	> 250	> 200
Baik	241-250	191-200
Cukup	231-240	181-190
Kurang	221-230	171-180
Sangat kurang	< 221-230	< 171-180

(Sumber : KOI – ASCA Jurnal latihan kebugaran indonesia, 2010:25)

Langkah-langkah Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data maka peneliti menggunakan *pre-test, post-test*, serta observasi. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes lompat jauh, yang diberikan kepada peserta didik sebelum diberi perlakuan. Sedangkan *post-test* diberikan kepada peserta didik setelah mendapatkan perlakuan. Serta observasi diberikan setelah peserta didik melaksanakan *pre-test* dan *post-test*.

Teknik Analisa Data

Jenis Analisa Data

Teknik analisa data ini menggunakan metode statistik yang telah dirumuskan untuk menjawab rumusan masalah/menguji hipotesis dengan menggunakan permainan loncat katak terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dalam penelitian ini analisis yang digunakan adalah uji t. Uji t adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan duah buah mean yang berasal dari dua buah distribusi (Maksum, 2009:87). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS . Analisis data pada penelitian ini menggunakan beberapa langkah yaitu sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Yaitu uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik. Dengan kata lain uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data empirik yang didapatkan dari lapangan itu sesuai dengan distribusi teori tertentu, dalam kasus ini distribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas yang akan dibahas dalam tulisan ini adalah Uji Homogenitas Variansi dan Uji Bartlett. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen atau tidak.

c. Uji T

uji yang mengukur perbedaan dua atau beberapa Mean antar kelompok. Dengan kata lain uji T ini digunakan untuk membandingkan satu variabel bebas. Teknik ini digunakan untuk menguji apakah nilai tertentu berbeda secara signifikan atau tidak dengan rata-rata sebuah sampel. Pada uji hipotesis ini, diambil satu sampel yang kemudian dianalisis apakah ada perbedaan rata-rata dari sampel tersebut.

Norma Keputusan

Pada norma keputusan kita dapat melihat analisa hipotesis Dalam penelitian pendidikan, taraf signifikan yang digunakan adalah 5% $(\alpha = 0{,}05)$ dengan hipotesis dibawah ini.

1. Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel,}$ maka H_0 ditolak
2. Jika $t_{hitung} < t_{tabel,}$ maka H_0 diterima

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh nilai *pre-test* dengan rata-rata 71,53 dan nilai *post-test* dengan rata-rata 82,6. Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien uji beda dua rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* hasil belajar lompat jauh gaya jongkok maka dilakukan dengan uji-*t*. Dari hasil perhitungan uji-*t* menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau t_{hitung}

4,919 > 1,699 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dan derajat pembagi dk = N-1, maka didapat dk = 30-1 = 29. Sehingga dengan demikian hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Maka dapat diketahui adanya perbedaan yang cukup signifikan kemampuan hasil keterampilan lompat jauh antara sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran menggunakan media bola gantung berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat diambil kesimpulan bahwa "Media bola gantung berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang".

IV. DAFTAR PUSTAKA

KOI (*Komite Olimpiade Indonesia*)-ASCA (*Australian Strenght and Conditioning Association*). 2010. *Jurnal Latihan Kebugaran Indonesia.*

Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Sugiyono, 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa beta

Suprijono, Agus. 2011. *Cooperatif Learning Teori dan Aplikasi Paikem.Yogyakarta*: Pustaka Belajar.