



**PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS 8 DI SMP KESATRIAN 1 SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I untuk mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan

Universitas PGRI Semarang

Oleh :

Galela Shafa' Prayuda Utama

NPM. 19230209

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2024

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang :

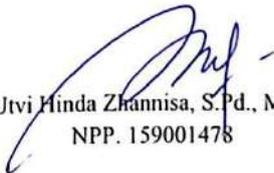
Nama : Galela Shafa' Prayuda Utama
NPM : 19230209
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP
KESATRIAN I SEMARANG

Dengan ini menyatakan skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 17 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II


Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
NPP. 159001478


Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
NPP. 179101530

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP KESATRIA 1 SEMARANG”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 21 Agustus 2024

Panitia Ujian

Ketua		Sekretaris
Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil. NPP. 107801284		 Osa Malika, S.Pd., M.Pd. NPP. 148101425

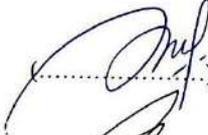
Penguji

Tanda Tangan

1. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
NPP. 159001478

2. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
NPP. 179101530

3. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
NPP. 158901500


(.....)


(.....)


(.....)

MOTTO

“Sembilan bulan ibuku merakit tubuhku untuk menjadi mesin penghancur badai,
maka tak pantas aku tumbang hanya karena mulut seseorang”

“Orang lain tidak akan bisa paham *Struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka
tau hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak
ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan
apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang!”

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa
kebersamaan. Dan tidak ada kemudahan tanpa doa.”

(Ridwan Kamil)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya yang telah memberikan Kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta ketekunan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini, dengan segenap kerendahan hati karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa terimakasih kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta yang menjadi alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama perkuliahan, sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan. Semoga selalu diberi kesehatan oleh Allah SWT.
2. Adik-adiku tersayang yang selalu memberikan doa dan semangat kepada saya.
3. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik samara moril maupun material.
4. Rekan-rekan mahasiswa PJKR'G 2019 Universitas PGRI Semarang atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan.
5. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terimakasih telah melakukan semua kerja keras ini, terimakasih telah mempercayaku.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Galela Shafa' Prayuda Utama

NPM : 19230209

Progra Studi : PJKR

Dengan ini menyatakana bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Semarang, 25 Juni 2024



Galela Shafa' Prayuda Utama

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Penerapan pendekatan permainan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 8 di SMP Kesatrian 1 Semarang” ini disusun untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or., yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dewan Penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggung jawabkan hasil penulisan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Guru SMP Kesatrian 1 Semarang yang telah membantu penulis melakukan penelitian di SMP Kesatrian 1 Semarang.
8. Siswa siswi SMP Kesatrian 1 Semarang atas kerja sama dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Segenap keluarga besar kelas PJKR G UPGRIS Angkatan 2019 yang terus memberikan semangat, keceriaan, dan bantuan secara suka rela berbagi pengalaman kepada penulis.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 25 Juni 2024

Galela Shafa' Prayuda Utama

ABSTRAK

Galela Shafa Prayuda Utama. "Penerapan pendekatan permainan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 8 di SMP Kesatrian 1 Semarang", Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2024.

Kurangnya pencapaian pembelajaran lompat jauh pada siswa salah satu penyebabnya metode dan model dalam pembelajaran yang dipakai. Permainan lompat tali sebagai model diharapkan meningkatkan wawasan dan keterampilan guru agar lebih kreatif serta membuat siswa lebih aktif yang berdampak pada hasil belajar siswa. Riset ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan lompat tali.

Metode penelitian ini menggunakan desain dengan menggunakan *Quasy Experiment designs*. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes seperti tes afektif, kognitif, dan psikomotor guna mengukur hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Analisa data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok kontrol menunjukkan t hitung sebesar 8,129 lebih dari t tabel sebesar 2,000 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Pada kelompok perlakuan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali menunjukkan hitung sebesar 12,197 lebih dari t tabel sebesar 2,000 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dilihat dari nilai statistik, kelompok perlakuan lebih signifikan pengaruhnya karena t hitung sebesar $12,197 > 2,000$ dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,00$. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis secara keseluruhan data rerata *pretest* dan *posttest* antara kedua kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan rerata yang paling besar pengaruhnya adalah kelompok eksperimen dengan nilai 13,7 %. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali pada siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Permainan lompat tali sebesar 13,7% pengaruhnya terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Kata Kunci : Permainan, Hasil Belajar, Lompat Jauh, Gaya Jongkok.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	13
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	17
B. Landasan Teori.....	21
1. Pendidikan Jasmani.....	21
2. Permainan.....	23
3. Permainan Tradisional	24
4. Permainan Lompat Tali.....	27
5. Hasil Belajar.....	30
6. Atletik.....	32
7. Lompat Jauh.....	33

C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel	40
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	41
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	42
E. Validitas dan Reabilitas Instrumen	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	49
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	50
C. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Tabel Observasi Awal Kelas VIIC	6
1.2 Tabel Observasi Awal Kelas VIIB	8
3.1 Tabel Afektif	44
3.2 Tabel Kognitif	45
3.3 Tabel Psikomotor	45
3.4 Tabel Skenario Program Pembelajaran	46
4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.2 Deskriptif Statistik	51
4.3 Uji Normalitas	52
4.4 Uji Homogenitas	52
4.5 Hasil Uji <i>t-test</i> Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Permainan Lompat Tali Model Ketinggian.....	29
2.2 Permainan Lompat Tali Model Memutar.....	30
2.3 Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	34
2.4 Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	35
2.5 Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	36
2.6 Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	37
3.1 Desai Penelitian.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema/Judul Skripsi	63
2. Persetujuan Proposal Skripsi.....	64
3. Surat Ijin Penelitian.....	65
4. Surat Keterangan Penelitian	66
5. Daftar Hadir Siswa.....	67
6. Surat Pernyataan Judgement Ahli	69
7. RPP Pembelajaran.....	71
8. Instrumen Penelitian.....	85
9. Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen I.....	89
10. Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen II	90
11. Data Penelitian	91
12. Analisis Data Penelitian	105
13. Dokumentasi	111

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan "merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spirituan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara" (UU NO 20 tahun 2003). Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Apabila kualitas sumber daya manusia baik maka kehidupan di bumi ini menjadi lebih baik sehingga produktivitas tinggi, akan tetapi sebaliknya (Mustafa P, 2022).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang terpenting dari proses secara keseluruhan yang pola pencapaian tujuannya menggunakan aktivitas jasmani sedangkan sasaran tujuan jasmani yang ingin dicapai meliputi tujuan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif dapat diartikan sebagai aspek yang meliputi fungsi intelektual seperti pemahaman, pengetahuan dan kemampuan berfikir. Afektif dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut perasaan, moral dan emosi (kemampuan menerima, menanggapi dan berkeyakinan). Psikomotor dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut keterampilan motorik, seperti gerak tubuh, perilaku bicara. Melihat Pendidikan jasmani baik dari segi pola pencapaian tujuan

maupun tujuan yang ingin dicapai maka perlu peninjauan yang lebih mendalam tentang pendidikan jasmani supaya nantinya tujuan pendidikan jasmani tersebut benar-benar memenuhi sasaran.

Pendidikan jasmani harus mempunyai suatu kualitas yang sangat tinggi, terutama dalam memberikan efek terhadap siswa, hal ini berlangsung dengan melalui olahraga pada proses belajar mengajar, baik dilapangan maupun dikelas. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan sebuah kegiatan yang tidak terpisahkan dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan instrument yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat. Pendidikan jasmani juga menyumbangkan kepada perolehan dan penghayatan nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan fair play dalam sebuah fase kehidupan (Ari & Esti, 2021).

Oleh karena itu pendidikan jasmani dapat tercapai apabila dalam pembelajaran menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi di sekolah tersebut. Akan tetapi keterbatasan sarana dan prasarana yang belum terpenuhi menjadi masalah dalam pembelajaran, baik secara kuantitas dan kualitasnya sehingga menjadi kendala terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Menurut (Rilastiyo Budi et al., 2021) mengatakan bahwa dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah hendaknya

mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu mengedepankan prinsip “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). DAP Artinya bahwa tugas ajar/gerak yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian maka dalam belajar gerak atau belajar melalui gerakan harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak/peserta didik. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Berdasarkan pembelajaran pendidikan jasmani yang berfokus pada prinsip DAP maka, dalam proses pembelajaran diperlukan adanya modifikasi pembelajaran. Dalam modifikasi pembelajaran bertujuan mempermudah siswa untuk menguasai keterampilan gerak, membantu mencapai tujuan pembelajaran dan membuat siswa merasa senang selama mengikuti pembelajaran. Modifikasi pembelajaran meliputi modifikasi materi pembelajaran, modifikasi sarana pembelajaran, modifikasi peralatan pembelajaran, dan modifikasi aturan pembelajaran.

Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani menuntut guru untuk lebih kreatif mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kondisi di sekolah. Banyak siswa yang merasa kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru karena dalam penyampaiannya masih monoton tanpa modifikasi atau belum optimal dalam penggunaan fasilitas sehingga membuat siswa cepat

merasa bosan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran yang di berikan oleh guru sehingga membuat pembelajaran dan hasil belajar siswa belum maksimal.

Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktifitas jasmani agar bisa berdampak baik untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan manusia di Indonesia. Menurut (Dicky & Yudhi, 2018) bila dilihat dari tujuan penjas, penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan perkembangan gerak sehingga sebagai guru penjas kita diharapkan bisa meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar dalam setiap cabang olahraga yang terkandung di dalam Rencana Program Pembelajaran (RPP). Pada era abad ke-21 ini guru pendidikan jasmani harus mampu mendesain strategi yang tepat untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani berperan sebagai fasilitator harus mampu memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada untuk mendesain pembelajaran. Pembelajaran yang efektif dilakukan dengan cara guru berusaha melibatkan siswa secara tepat dalam materi pembelajaran tertentu melalui pembelajaran yang kreatif dan inovatif yang membuat siswa aktif, berpikir kritis dan menyenangkan agar siswa lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Menurut (Mubaligin et al, 2018) mengatakan bahwa seorang pendidik akan merasa puas jika peserta didiknya belajar dengan kesungguhan hati, serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat di capai jika pembelajar memiliki kemampuan untuk mengelola proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Tetapi kenyataan di

lapangan seringkali siswa malas untuk mengikuti pembelajaran keterampilan gerak, siswa lebih senang dengan pembelajaran olahraga yang sifatnya permainan. Kebanyakan guru mengabaikan permintaan siswa yang mungkin akan berimbas kepada tidak biasanya menguasai gerak dasar pada setiap materi pembelajaran penjas yang di ajarkan oleh guru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Kesatrian 1 Semarang, kurangnya pemberian modifikasi dalam pembelajaran lompat jauh mengakibatkan sebagian siswa malas dan kurang antusias mengikuti pembelajaran lompat jauh yang mengakibatkan kontribusi pembelajaran menjadi rendah. Menurut (Agi, 2018) menjelaskan juga bahwa “Didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sering kali merasa bosan dengan pembelajaran yang itu-itu saja”. Agar proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dapat tercapai, maka perlu suatu cara yang disusun secara sistematis, cara yang dimaksud adalah metode. Menurut (Supriyadi, 2018) mengatakan bahwa metode dalam pendidikan jasmani adalah “cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengolah pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam pendidikan olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar afektif, kognitif, dan psikomotor untuk tercapainya keefektifan dalam belajar”. Selain itu, dengan adanya pembelajaran lompat jauh dengan metode permainan diharapkan dapat menambah minat dan semangat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan menyenangkan dan tidak merasa malas.

Kondisi seperti ini jika dibiarkan pasti akan berdampak buruk dalam proses pembelajaran selanjutnya. Kemalasan siswa dalam pembelajaran penjas bisa terjadi karena adanya rasa jenuh, maka perlu adanya trobosan untuk mengangkat motivasi dan semangat siswa.

Menurut pengamatan peneliti dan informasi yang didapat dari guru, siswa SMP Kesatrian 1 Semarang kelas VIII B dan VIII C dalam pembelajaran lompat jauh mulai dari penjelasan materi hingga pelaksanaan praktek terlihat kurang tertarik dan kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga menjadi hambatan dalam pembelajaran lompat jauh. Dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian pembelajaran lompat jauh pada siswa adalah kurangnya modifikasi sarana dan prasarana serta metode dan model dalam pembelajaran lompat jauh. Dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya.

Tabel 1.1 Data Observasi
Kelas VIII B

NO	NAMA SISWA	NILAI		
		AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR
1	ANDH	67	68	72
2	AAK	68	67	75
3	AKM	65	68	63
4	ABM	67	68	73
5	ATS	69	70	70
6	ADP	60	61	60
7	ASRA	67	65	60

8	BPA	68	65	68
9	FJD	65	67	65
10	FLA	65	70	70
11	HAS	73	72	75
12	HAL	67	66	67
13	IGN	63	62	63
14	JAN	67	67	67
15	JADH	67	68	70
16	LLN	65	69	73
17	MDM	68	65	70
18	MHSG	69	68	70
19	MAKM	65	65	68
20	MRR	65	65	65
21	MHMN	65	65	75
22	MSH	63	63	66
23	NFH	67	67	72
24	PJS	68	71	70
25	RPN	67	67	70
26	RFA	68	68	73
27	RBQI	70	70	75
28	SAA	64	65	70
29	SS	68	67	69
30	SRP	67	68	70
31	ZAAG	69	65	71
32	NA	68	69	73

(Sumber : Obsevasi)

Tabel 1.2 Data Observasi

Kelas VIII C

NO	NAMA	NILAI
----	------	-------

	SISWA	AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR
1	ABR	68	71	65
2	AMP	67	71	67
3	AAZ	64	65	66
4	AFPH	68	69	70
5	BID	67	69	68
6	DPK	65	64	63
7	DSP	68	70	65
8	DIAS	64	67	63
9	DP	70	70	69
10	FP	70	64	68
11	FNP	68	65	63
12	HNA	69	66	69
13	KYA	65	67	69
14	KAPA	69	70	70
15	MNSA	70	69	69
16	MAW	71	71	72
17	MRAZ	70	72	70
18	MRW	70	71	69
19	MRA	69	70	69
20	MZA	73	68	72
21	NNSP	64	66	63
22	NJGK	64	65	64
23	NPA	64	66	65
24	RD	70	70	72
25	RAQ	72	70	72
26	SAW	65	66	65
27	SFC	64	67	65
28	SAA	63	68	65
29	VKR	65	67	68

30	VK	68	70	69
----	----	----	----	----

(Sumber : Observasi)

Salah satu masalah menarik dalam peningkatan pembelajaran lompat jauh adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai. Pada umumnya, dalam pembelajaran teknik lompat jauh yang dilakukan oleh guru hanya pelaksanaan ke lapangan, lalu siswa diberikan teknik lompat jauh, kemudian siswa disuruh mempraktikkan dan diukur hasilnya. Model pembelajaran seperti itu seringkali tidak menarik dan membuat siswa menjadi bosan, sehingga siswa malas dan menjadi hasil pembelajaran kurang maksimal.

Untuk meningkatkan proses pembelajaran maka guru perlu mencoba menerapkan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik yang sesuai dengan kondisi pembelajaran siswa sehingga siswa lebih antusias berpartisipasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa akan merasa senang dan gembira jika melaksanakan kegiatan yang bersifat menyenangkan dan menggembirakan. Pembelajaran lompat jauh dapat dilakukan dengan bentuk model lain yang mengarah pada gerak keterampilan lompat jauh. Bentuk pembelajaran seperti ini disebut dengan bentuk pembelajaran tidak langsung. Salah satu bentuk pembelajaran tidak langsung adalah dengan metode permainan.

Permainan merupakan metode yang tidak bisa ditinggalkan pada anak usia dini, anak akan mendapatkan keceriaan dan berekspresi

dengan bebas ketika bermain (Nurwahidah et al., 2021). Melalui bermain anak tidak akan merasakan jenuh dengan lingkungan ataupun hal lain yang penuh tuntutan seperti pembelajaran di kelas (Galih & Rintis, 2020).

Olahraga/permainan tradisional adalah permainan yang berasal dari masyarakat, permainan tersebut merupakan aset budaya bangsa dan didalamnya terdapat unsur olah fisik (Handoko et al., 2021). Permainan tradisional merupakan permainan yang memiliki banyak jenis, minat dan tujuan yang berbeda - beda, namun semuanya mengandung unsur kesenangan yang dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pendidikan (Sulthan et al., 2023). Dari permainan ini, anak-anak akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna dan bermakna, mampu membina hubungan dengan sesama teman, meningkatkan perbendaharaan kata, serta mampu menyalurkan perasaan-perasaan yang tertekan dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa (Endra, 2021). Dalam permainan tradisional terdapat berbagai macam permainan yaitu permainan bentengan, congklak, gobag sodor, lompat tali, engklek, dan masih banyak permainan lainnya.

Dari beberapa permainan tradisional yang cocok untuk meningkatkan minat serta keterampilan pembelajaran lompat jauh yaitu permainan lompat tali, dimana permainan tersebut memiliki kegiatan lompat dan kerjasama pada setiap siswa dalam pembelajaran serta siswa dapat mengekspresikan kemampuannya melalui metode permainan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memilih untuk menggunakan media permainan lompat tali sebagai pembelajaran penjas dengan metode permainan yang diharapkan meningkatkan wawasan dan keterampilan guru agar lebih kreatif serta membuat siswa lebih aktif dan antusias mengikuti pembelajaran sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya modifikasi pembelajaran yang digunakan oleh guru

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan yang ditangkap dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah melalui pendekatan permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B dan VIII C SMP Kesatrian 1 Semarang ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah pendekatan permainan dapat meningkatkan siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan lompat tali.

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Peserta didik mampu menerapkan pembelajaran lompat jauh melalui metode pendekatan bermain lompat tali, serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak termotivasi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh.

b. Bagi Guru

Sebagai upaya meningkatkan cara mengajar yang efektif dan inovatif serta sebagai tolak ukur peningkatan hasil belajar, sehingga siswa dapat menerima pembelajaran yang menyenangkan dan dapat menerima materi pelajaran secara maksimal.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan contoh acuan untuk mengembangkan pembelajaran lompat jauh menggunakan metode pendekatan permainan sehingga dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas disekolah

2. Manfaat Teoritis

- a. Menjadi suatu metode pembelajaran melalui pendekatan permainan agar pembelajaran dapat diterima secara optimal oleh peserta didik dan pembelajaran berjalan dengan efektif.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pembelajaran menggunakan metode pendekatan permainan pada pelajaran penjas.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika merupakan penjabaran deskriptif tentang hal-hal yang akan ditulis, secara garis besar terdiri dari bagian awal, inti, dan akhir. Pada penelitian ini sistem penulisan tersusun sebagai berikut :

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

B. Landasan Teori

C. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

E. Validasi dan Reliabilitas Instrumen

F. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis diantaranya :

1. Penelitian Hilmi Mubaligin dkk (2018)

Penelitian oleh hilmi Mubaligin dkk tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Subyek penelitian ini adalah siswa MTS Negeri 11 Banyuwangi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam II siklus. Penelitian dilakukan dengan memberikan metode permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan pada pratindakan yaitu 36%, siklus I meningkat menjadi 61% ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar meningkat menjadi 100%. Simpulannya metode ini menunjukkan bahwa metode dan inovasi pembelajaran sangat penting dalam proses

pembelajaran di sekolah untuk meningkatkan hasil belajar siswa MTS Negeri 11 Banyuwangi.

2. Penelitian Richi Awa Kholiqulhuda (2018)

Penelitian oleh Richi Awa Kholiqulhuda tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penggunaan media tali dan besarnya pengaruh penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran PJOK. Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi experiment) dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah the static pretest-posttest control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 1 Mojokerto dengan jumlah 925 siswa. Sedangkan yang menjadi sampel penelitian adalah kelas VII G dan VII F yang berjumlah 30 siswa. Cara memperoleh data dengan cara melakukan pre-test, perlakuan dan post-test yang dilakukan 4 kali pertemuan. Berdasarkan hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) diketahui hasil analisis yaitu diperoleh hasil thitung sebesar 2.314 dengan taraf signifikansi 0,024. Diketahui juga nilai tabel sebesar 2.051 dengan taraf signifikan 0,05. Kemudian penghitungan uji t nilai signifikan pada thitung $(0,00) < ttabel (0,05)$ yang berarti H_a dapat diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di SMPN 1 Mojokerto. Besarnya persentase peningkatan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

kelas VII G kenaikan sebesar 43.00% dan pada kelas VII F kenaikan sebesar 29.00%. Dari hasil perhitungan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMPN 1 Mojokerto.

3. Penelitian Mulia Romadi Harahap (2018)

Penelitian oleh Mulia Romadi Harahap tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dikelas VII MTS Al-Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 yaitu dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang yang akan diberikan tindakan berupa pengajaran melalui penerapan permainan tradisional. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes awal, hasil belajar I dan tes hasil belajar II yang berbentuk aplikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

4. Penelitian Naimatul Jamaliah dan M.Syukur Zulbandi Sitepu (2022)

Penelitian oleh Naimatul Jamaliah dan M.Syukur Zulbandi Sitepu tahun 2022 bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar tumpuan lompat jauh pada siswa kelas VII MTs Yapila Kota Langsa melalui modifikasi permainan tradisional engklek. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII yang berjumlah 28 siswa. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk pre-experimental design. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis uji-t.

Hasil rata-rata tes awal 15,54 dan rata-rata tes akhir 17,68, mengalami peningkatan sebesar 2,11. Hasil uji-t nilai dari ttest 9,899 lebih besar dari nilai ttabel 2,052, Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil lompat jauh siswa VII MTs Yapila yang signifikan. Persentase peningkatan adalah sebesar 13,77% dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional engklek dari tes awal sampai tes akhir mengalami peningkatan, dapat dikatakan melalui penerapan modifikasi permainan tradisional engklek dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

5. Penelitian Aisyah (2013)

Penelitian oleh Aisyah tahun 2013. Mahasiswa dari Universitas Tanjungpura Pontianak Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berjudul “Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Melompat Melalui Permainan Tradisional Engklek”. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan bagaimana pengaruh peningkatan kemampuan gerak dasar melompat melalui permainan tradisional Engklek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Bentuk rancangan penelitian yaitu *pre-eksperimen* dengan model *one group pretest-posttest design*. Analisis data dilakukan dengan uji beda, dengan jumlah pertemuan selama pretest, perlakuan, dan posttest yaitu 14 kali pertemuan. Sampel penelitian ini berjumlah 26 orang. Dari hasil tes lompat jauh tanpa awalan diketahui nilai t hitung $>$ t tabel ($3,5377 > 1,708$). Terjadi

perubahan secara signifikan peningkatan pada tes lompat jauh tanpa awalan sebesar 7,95%, sehingga disimpulkan terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar melompat melalui permainan Engklek ke arah depan.

B. Landasan Teori

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Kurniawan et al., 2021). Pendidikan jasmani merupakan sebagian besar dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Peningkatan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, pengetahuan, dan sikap positif terhadap penjasorkes sangat ditentukan oleh sebuah kurikulum yang baik.

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jamani merupakan aktivitas untuk meningkatkan pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemempuan dan keterampilan, kecerdasan serta pengembangan watak dan kepribadian manusia.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Dalam kegiatan pembelajaran di lingkup sekolah, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani menekankan pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Ariestika & Agung Nanda, 2021). Tujuan utama dalam pendidikan jasmani adalah :

- a. Tujuan dalam perkembangan mental, dalam tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menerapkan pengetahuan pendidikan jasmani yang telah di dapat kedalam lingkungan sehingga mengembangkan pengetahuan, membentuk watak, dan tanggung jawab sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat dan terampil.
- b. Tujuan dalam perkembangan sosial, dalam tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa menyesuaikan diri terhadap kehidupan sehari-hari dalam suatu kelompok dan kehidupan bermasyarakat.
- c. Tujuan dalam perkembangan gerak, dalam tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melatih gerak kasar dan halus, mengikatkan kemampuan mengelola, mengontrol dan melakukan koordinasi gerak tubuh secara efisien dan efektif.
- d. Tujuan dalam perkembangan fisik, dalam tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas sehari-hari yang melibatkan bagian organ tubuh dan keterampilan

tubuh sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat dan terampil.

2. Permainan

Permainan merupakan suatu perbuatan yang mengandung keasyikan atas kemauan sendiri, dilakukan secara bebas dan tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu melakukan kegiatan bermain. Permainan merupakan suatu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada masa anak-anak. Melalui kegiatan bermain, banyak aspek kecerdasan yang terasah dari anak mulai dari kecerdasan afektif, kognitif, dan psikomotor. Terdapat 2 model permainan yaitu :

- a. Permainan tradisional, permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat dengan tujuan mendapatkan kegembiraan dan hiburan. Permainan tradisional diperoleh secara turun temurun dari nenek moyang terdahulu. Permainan tradisional memiliki ciri khas di setiap daerah masing-masing dan memiliki nama serta bentuk yang berbeda di setiap daerah berdasarkan tradisi dan budaya daerah tersebut. Permainan tradisional merupakan permainan yang bersifat sederhana dan mengandalkan kekompakan, kerjasama, kejujuran, keuletan dan olah fisik. Permainan tradisional bisa dimainkan individu maupun kelompok, namun permainan tradisional lebih asyik dan seru dilakukan dengan cara berkelompok. Contoh

permainan tradisional yaitu gobag sodor, engklek, lompat tali dan lain-lain.

- b. Permainan modern, permainan modern adalah suatu bentuk kegiatan permainan yang merupakan perkembangan dari permainan tradisional. Permainan modern merupakan permainan berbasis teknologi yang berasal dari luar negeri. Permainan modern tidak perlu tempat atau lahan yang luas sehingga dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja. Permainan modern dapat dimainkan secara offline dan online. Contoh permainan modern yang dimainkan secara offline yaitu permainan puzzle, lego, squishy mobil remot control dan lain-lain. Sedangkan contoh permainan modern yang dapat dimainkan secara online yaitu mobile legend, free fire, pubg mobile dan lain-lain.

3. Permainan Tradisional

a. Pengertian Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan yang berasal dari nenek moyang yang diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi berikutnya dan permainan tradisional sudah menyebar serta menjadi budaya di seluruh pelosok Indonesia (Asri et al, 2021). Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas yang menyenangkan bagi tiap orang terutama bagi anak-anak. Dari permainan tradisional ini, siswa akan mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, mampu membina hubungan pada

setiap siswa, siswa mampu mengekspresikan diri, melepaskan perasaan-perasaan tertekan, mendapatkan pengalaman baru yang berguna dan bermakna, serta tetap melestarikan budaya bangsa yang telah diwariskan oleh nenek moyang.

Permainan tradisional umumnya masih digunakan anak-anak yang berdomisili diperkampungan. Anak-anak yang berdomisili diperkampungan kebanyakan bermain permainan tradisional karena sesuai dengan kondisi lingkungan mereka. Permainan yang sering dimainkan oleh anak-anak diperkampungan yaitu *dakon* atau sering dikenal dengan nama *congklak* (permainan ini dilakukan oleh 2 orang yang saling menghadap papan congklak, terdapat lubang dipapan tersebut untuk diisi dengan biji-bijian, permainan ini identik dengan hitung-hitungan), permainan *bekel* (permainan ini menggunakan bola karet kecil dan biji bekelnya menggunakan biji-bijian dari buah-buahan, permainan ini bisa dilakukan kelompok maupun individu), permainan *gobag sodor* (permainan ini dilakukan dengan membentuk 2 tim, satu tim membentuk benteng dan tim satunya sebagai penyerang benteng, tim yang menjadi benteng harus membentuk saff, biasanya terdiri dari 4 sampai 5 saff, setiap saff terdapat satu anggota yang menjaga garis saff. Setelah itu tim satunya yang menjadi penyerang harus mampu melewati setiap garis yang telah dijaga tanpa tersentuh oleh kelompok lawan yang bertugas menjaga garis), permainan *engklek*

(permainan ini dilakukan secara berkelompok, permainan ini dilakukan dengan cara membuat kotak-kotak sebagai sasaran lompat, setiap pemain wajib membawa gacu yang terbuat dari pecahan genteng dan bisa menggunakan batu kecil, permainan ini melatih ketangkasan dan keseimbangan karena permainan ini melompat menggunakan satu kaki pada saat melompat melewati kotak-kotak yang telah di buat), permainan *lompat tali* (permainan ini dilakukan secara berkelompok. Selain dilakukan berkelompok, biasanya permainan ini dilakukan oleh tiga orang, dua orang berperan memegang tali dan satu orang yang berperan sebagai pelompat tali, alat yang digunakan dalam permainan lompat tali adalah tali yang terbuat dari karet gelang).

b. Manfaat Permainan Tradisional

Bermain merupakan suatu sarana untuk memungkinkan anak berkembang secara maksimal. Manfaat dalam permainan tradisional bisa menjadi alternatif mengembangkan keterampilan sosial, melestarikan peninggalan nenek moyang, dan menjaga udaya bangsa. Menurut (Hery et al, 2016) mengatakan bahwa bermain dapat mempengaruhi seluruh aspek perkembangan pada anak dengan memberikan kesempatan pada anak untuk belajar tentang diri sendiri, keluarga, teman sebaya, orang lain dan lingkungan sekitar.

Berbagai macam permainan tradisional mengajarkan siswa menjadi kuat secara fisik, mental, emosi, sosial, dan tak mudah menyerah, bereksplorasi, bereksperimen, dan membina jiwa kepemimpinan pada siswa.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dapat diberikan dengan bentuk permainan karena mencakup semua aspek perkembangan siswa. Permainan yang di terapkan penelitian dalam pembelajaran lompat jauh yaitu permainan lompat tali.

4. Permainan Tradisional Lompat Tali

Permainan lompat tali merupakan permainan tradisional yang populer dikalangan anak era 80-an. Permainan lompat tali ini dimainkan secara berkelompok mulai dari 3 anak sampai 10 anak. Peralatan yang digunakan dalam permainan lompat tali sangat sederhana yaitu, karet gelang yang dirangkai hingga panjangnya mencapai 3 sampai 6 meter, tidak terlalu panjang dan tidak terlalu pendek. Permainan lompat tali merupakan permainan yang populer dikalangan anak perempuan, namun tak jarang pula anak laki-laki yang merasa tertantang memainkan permainan lompat tali. Permainan lompat tali membutuhkan keterampilan dan keberanian karena harus melompati tali yang tingginya berbeda-beda. Terdapat dua cara bermain lompat tali tradisional, yang *pertama* yaitu lompat tali dengan menentukan ketinggian tali dan yang *kedua* lompat tali dengan memutar tali searah jarum jam atau berlawanan jarum jam.

Cara bermain lompat tali tradisional dengan variasi menentukan ketinggian :

- a. Setiap kelompok terdiri dari 3 siswa atau lebih, dua siswa memegang tali (ujung kanan satu orang dan ujung kiri satu orang). Siswa yang tidak bertugas untuk memegang tali, ialah sebagai pelompat tali.
- b. Sebelum bermain, lakukan hompimpah untuk menentukan siapa yang menjadi pelompat dan siapa yang sebagai pemegang tali.
- c. Jarak pemegang tali diatur hingga tali kencang dan lurus, ketinggian tali diatur sesuai tingkatan, ketinggian yang pertama yaitu setinggi mata kaki, yang kedua setinggi lutut, yang ketiga setinggi pinggang, yang keempat setinggi dada, yang kelima setinggi telinga, dan yang paling sulit ialah setinggi kepala.
- d. Jika pelompat terjerat tali, maka pelompat tersebut harus berhenti dan di gantikan dengan pemain berikutnya.



Gambar 2.1 Lompat Tali Model Ketinggian
(Sumber : dokumentasi Pribadi)

Cara bermain lompat tali dengan variasi memutar tali :

- a. Setiap kelompok terdiri dari 3 siswa atau lebih, dua siswa memegang tali (ujung kanan satu orang dan ujung kiri satu orang). Siswa yang tidak bertugas untuk memegang tali, ialah sebagai pelompat tali.
- b. Sebelum bermain, lakukan hompimpah untuk menentukan siapa yang menjadi pelompat dan siapa yang sebagai pemegang tali.
- c. Jarak pemegang tali diatur, tali tidak boleh terlalu kencang supaya pelompat memiliki ruang lompatan pada putaran tali.
- d. Pemain yang bertugas memutar-mutar tali mulai memutar tali sesuai dengan level kecepatan yang telah ditentukan.
- e. Setelah tali mulai berputar, pelompat mulai masuk pada lingkaran putaran tali sambil melompat melewati tali yang berputar.
- f. Pada saat melompat, pelompat harus melompati tali yang berputar sesuai putaran yang telah ditentukan, jika pelompat terjerat tali, maka pelompat yang terjerat tali digantikan dengan pelompat berikutnya.



Gambar 2.2 Lompat Tali Model Memutar
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Manfaat permainan lompat tali yaitu memberikan rasa gembira pada siswa, melatih kecermatan siswa, melatih semangat siswa untuk berusaha memenangkan permainan, melatih siswa untuk mengolah emosi positif, sebagai media sosialisasi, membangun rasa sportivitas, melatih motorik kasar siswa, melatih fisik dan ketangkasan, dan dapat mengembangkan kecerdasan siswa.

5. Hasil Belajar

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran adalah hasil belajar. Keberhasilan pendidikan disekolah dapat dinilai dari hasil belajar yang telah dicapai siswa. Hasil belajar digunakan untuk mengetahui batas siswa dalam memahami dan mengerti materi tersebut.

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

a. Faktor Internal :

1. Keadaan fisik atau jasmani siswa.
 2. Kecerdasan atau inteligensi siswa.
 3. Bakat minat dan motivasi siswa.
- b. Faktor eksternal :
1. Faktor dalam sekolah, antara lain model pembelajaran, komunikasi guru dengan siswa, hubungan antar siswa, kedisiplinan di sekolah, alat yang digunakan dalam pembelajaran, standart pembelajaran yang sesuai dengan kondisi di sekolah, keadaan sekolah.
 2. Faktor dalam keluarga, antara lain suasana dirumah, cara orang tua mendidik, hubungan antara keluarga, komunikasi antar keluarga, ikatan emosional antar orang tua dengan siswa, pengertian orang tua terhadap siswa, latar belakang keluarga, kondisi ekonomi keluarga, latar belakang kebudayaan.
 3. Faktor dalam lingkungan, antara lain bagaimana kondisi lingkungan sekitar, kegiatan dalam lingkungan, kebiasaan yang terdapat dalam lingkungan sekitar, tempat bergaul.
 4. Faktor dalam masyarakat, antara lain kegiatan siswa dalam bermasyarakat, mengolah emosional dalam masyarakat, media, media, bentuk kehidupan dalam bermasyarakat.
 5. Faktor pada diri siswa, adalah kemampuan siswa menerima atau menolak suatu objek berdasarkan penilaian pribadi siswa.
6. Atletik

Atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu “Athlon” yang berarti “kontes” yang artinya pertandingan, perlombaan, dan perjuangan. Atletik adalah suatu aktifitas fisik yang di dalamnya mengandung gerakan dikehidupan sehari-hari seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dalam olahraga atletik terdapat banyak olahraga yaitu lari 100 m, lari marathon, lari estafet, lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, lompat tinggi, lompat jauh.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, maupun swasta di Indonesia sesuai dengan dikeluarkannya SK Mendikbud No.0413/U/87.

Pada perguruan tinggi, atletik juga sebagai salah satu mata kuliah umum. Sedangkan pada mahasiswa PJKR merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tidak hanya diperguruan tinggi, di Sekolah Luar Biasa pun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada siswanya.

7. Lompat Jauh

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama dalam bentuk lari yang diperlukan seorang pelompat untuk memperoleh kecepatan yang maksimal pada waktu akan melompat. Gerakan saat melakukan awalan hendaknya dilakukan dengan penuh konsentrasi serta rileks

agar saat melakukan gerakan tumpuan tidak menimbulkan keraguan. Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mengatur dan memperhitungkan langkah. Berikut adalah tahapan awalan dalam lompat jauh:

1. Jarak lintasan untuk pelompat putra yaitu 40 meter sampai 50 meter, sedangkan untuk pelompat putri yaitu 30 meter sampai 45 meter. Sedangkan untuk pelajar, jarak awalan disesuaikan dengan kemampuan siswa.
2. Posisi salah satu kaki di depan, bisa kaki kiri atau kaki kanan tergantung dengan kebiasaan masing-masing pelompat.
3. Awalan lari diawali dengan langkah lari pelan kemudian menambah kecepatan lari secepat mungkin.
4. Jangan sesekali mengurangi kecepatan lari serta jangan merubah langkah dan tetap mempertahankan kecepatannya hingga sampai di papan tolakan.
5. Pandangan tetap focus ke depan pada papan tolakan.



Gambar 2.3 Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Gerakan awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh adalah suatu hal yang penting untuk diperhatikan karena menentukan jauh atau dekatnya lompatan.

b. Tolakan atau Tumpuan

Tolakan atau tumpuan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan salah satu kaki terkuat, tujuan tolakan ini yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Teknik tolakan atau tumpuan merupakan gerakan yang penting dan menentukan hasil seberapa jauh lompatan, semakin baik tolakan maka semakin baik pula hasil lompatannya. Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan tolakan:

1. Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan salah satu kaki yang terkuat.

2. Pada waktu menumpu, posisi badan tidak boleh terlalu condong kedepan, posisi badan harus pada titik sumber tenaga yaitu pada kaki tumpuan terkuat.
3. Ayunan lengan dapat membantu untuk menambah ketinggian lompatan serta menjaga keseimbangan pada saat salah satu kaki melakukan tumpuan.



Gambar 2.4 Tolakan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

c. Melayang di Udara

Sikap melayang di udara adalah sikap yang dilakukan setelah melakukan gerakan lompatan dan badan sudah berada di posisi terangkat diatas udara. Saat tubuh terangkat melayang di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, namun bagaimana tetap menjaga keseimbangan tubuh dan mengusahakan melayang diudara selama mungkin. Saat diudara kedua kaki di letakan didepan dan

posisi kaki dibengkokkan posisi jongkok. Saat mendekati gerakan akhir melayang, kaki mulai di luruskan kedepan sebagai tumpuan pendaratan.



Gambar 2.5 Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

d. Mendarat

Mendarat adalah sikap jatuh di bak pasir dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah/pasir secara bersama-sama dengan posisi lutut di bengkokkan seperti posisi jongkok dan mengeper sehingga memungkinkan jatuh berada posisi kearah depan. Menurut (Sobarna et al., 2019) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pendaratan yaitu:

1. Kedua kaki hamper sepenuhnya diluruskan.
2. Badan di condongkan ke depan.

3. Pinggang di dorong ke depan menuju ke titik sentuk tanah.



Gambar 2.6 Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

C. Hipotesis penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum pada jawaban yang empirik dengan data. Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan tradisional engklek dan lompat tali pada siswa kelas VIII B dan VIII C SMP Kesatrian 1 Semarang.

Ho : Tidak terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan tradisional engklek dan lompat tali pada siswa kelas VIII B dan VIII C SMP Kesatrian 1 Semarang.

BAB III

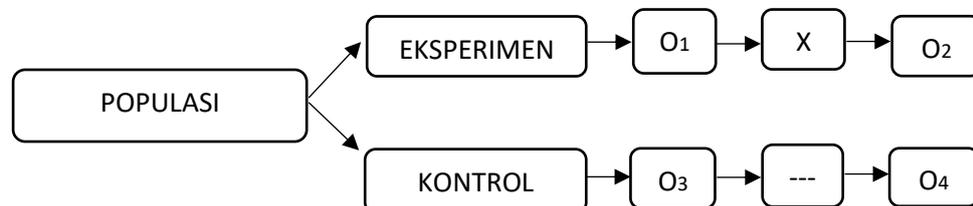
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pada metode penelitian terdapat beberapa pendekatan penelitian yang disesuaikan dengan penelitian yang akan digunakan. Metode penelitian terdapat beberapa pendekatan, yaitu: (1) pendekatan kuantitatif dan (2) pendekatan kualitatif. Berdasarkan karakteristik variabel penelitian ini, penulis mengambil kesimpulan bahwa penggunaan metode penelitian yang sesuai dengan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian *Quasy Experiment*. Metode penelitian *Quasy Experiment* merupakan metode penelitian yang berupaya untuk menjelaskan adanya hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol selain kelompok eksperimental (sugiyono, 2017).

Menurut (Sugiyono, 2017) dalam penelitian eksperimen ada *treatment* (perlakuan), sedangkan dalam penelitian naturalistic tidak ada perlakuan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa populasi kontrol tidak diberikan *treatment* sedangkan populasi eksperimen akan diberikan *treatment*. Peneliti mengadakan percobaan *pretest* terhadap kedua populasi, setelah dilakukan *pretest* kemudian populasi eksperimen akan diberikan *treatment* dan populasi kontrol tidak diberikan *treatment*, setelah itu dilakukan *posttest* untuk kedua populasi.

Berdasarkan keterangan desain penelitian diatas, desain eksperimen yang akan digunakan penulis untuk melakukan kegiatan percobaan dengan menyelidiki masalah untuk memperoleh hasil dengan menggunakan *Quasy Experiment designs*. *Quasy Experiment Design* merupakan suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk mencari perbedaan dalam dua subjek penelitian yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Kelas yang menjadi populasi eksperimen yaitu kelas VIIIB dan yang menjadi kelas kontrol yaitu kelas VIIIC. Peneliti mengambil kelas VIIIB sebagai populasi eksperimen dan kelas VIIIC sebagai populasi kontrol dikarenakan nilai afektif, kognitif, dan psikomotor kelas tersebut masih kurang dan rata-rata nilai masih dibawah KKM. Desain yang akan digunakan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

O1 : Hasil *pretest* untuk populasi eksperimen

O2 : Hasil *Posttest* untuk populasi eksperimen

O3 : Hasil *pretest* untuk populasi kontrol

O4 : Hasil *posttest* untuk populasi kontrol

- : Tidak ada treatment

X : Ada treatment

Dalam tabel diatas, peneliti melakukan *pretest* lompat jauh gaya jongkok terhadap kelompok kontrol dan eksperimen untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum menggunakan media yang akan diterapkan. Setelah dilakukan *pretest*, populasi kontrol tidak diberikan *treatment* dan populasi eksperimen akan diberikan *treatment* berupa media permainan. Setelah dilakukan *treatment* maka akan dilaksanakan *posttest* kepada populasi kontrol dan eksperimen untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan dari populasi kontrol dan eksperimen setelah diberikan *treatment* media permainan.

Media yang ingin diterapkan oleh peneliti yaitu media permainan tradisional *lompat tali*. Tujuan diterapkannya media permainan tradisional *lompat tali* yaitu untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yaitu VIIIA, VIIIB, dan VIIIC di SMP Kesatrian 1 Semarang.

2. Sampel

Menurut (Sugiyoni, 2017) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan *Random Sampling*, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIIIB dan VIIIC SMP Kesatrian 1 Semarang.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Variabel menurut (Sugiyono, 2017) adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Ada dua macam variabel dalam penelitian yaitu variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Untuk salah pemahaman dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian yaitu :

1. Variabel Bebas

Menurut (Sugiyono, 2017) Variabel bebas merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas yakni permainan *Lompat Tali*.

2. Variabel Terikat

Menurut (Sugiyono, 2017) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Lompat Jauh Gaya Jongkok.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting dalam suatu penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

a. Observasi

Menurut (Sugiyono, 2017) mengemukakan bahwa teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berhubungan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. Observasi yaitu cara pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan secara sistematis terhadap aktivitas populasi. Observasi terdiri dari dua cara yaitu: a) Observasi langsung, yaitu: Observasi yang dilakukan secara langsung bersama objek penelitian, dan b) Observasi tidak langsung, yaitu: observasi yang dilakukan tidak pada saat berlangsungnya suatu peristiwa yang akan diteliti misalnya melalui dokumentasi film, foto, video dan lain sebagainya.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi secara langsung untuk mengambil data sebelum melakukan penelitian. Observasi dilakukan secara langsung dengan mengamati objek penelitian untuk memperoleh data peserta didik meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor.

b. Dokumentasi

Dokumentasi dari asal kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis seperti buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya (Arikunto, 2016). Proses pengambilan dokumentasi pada penelitian ini menggunakan kamera *handphone* dan dokumentasi dilakukan pada saat proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dokumen berupa foto dan video.

c. Tes

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. tes adalah serangkaian pertanyaan atau praktik serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah lembar penilaian

afektif, kognitif, dan psikomotor. Berikut instrumen masing-masing aspek yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

a. Tes Afektif

Tes afektif adalah tes yang memberatkan pada perasaan, emosi dan sikap penerimaan atau penolakan terhadap suatu objek dalam setiap individu.

Tabel 3.1 Afektif

Indikator	Perilaku yang diharapkan	Skor	Nilai
Dapat mengikuti rangkaian pembelajaran mulai dari awal sampai akhir.	1. Kesungguhan 2. Semangat 3. Mentaati peraturan 4. Kerjasama		
	Jumlah nilai		

b. Tes Kognitif

Tes kognitif adalah tes dalam bentuk ujian untuk mengukur dan mengetahui kemampuan berfikir individu. Tes kognitif berbentuk latihan soal essay dan pilihan ganda.

Tabel 3.2 Tes Kognitif

MATERI	KISI-KISI SOAL	JUMLAH SOAL
Lompat Jauh	Pengertian, ukuran lapangan, gaya dalam lompat jauh, urutan gerakan lompat jauh, kesalahan dalam lompat jauh.	10

Teknik Dasar	Awalan, tumpuan atau tolakan, sikap pada saat melayang diudara, pendaratan.	10
--------------	---	----

c. Tes Psikomotor

Tes psikomotor adalah tes yang dilakukan dilapangan secara langsung, tes ini berhubungan dengan aktifitas fisik misalnya lari, lompat dan sebagainya.

Tabel 3.3 Psikomotor

Aspek	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
Awalan	a. Posisi badan siap lari b. Lari-lari kecil c. Lari kecepatan maksimal d. Tempatkan posisi kaki terkuat				
Tolakan	a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat b. Tolakan kaki yang paling kuat c. Badan condong kedepan d. Melompat setinggi-tingginya				
Melayang	a. Posisi badan condong kedepan b. Kedua lengan lurus diayunkan kedepan atas c. Kedua kaki rapat kedepan d. Tubuh rileks dan seimbang (tidak terjatuh)				
Awalan	a. Menjulurkan kedua tangan ke udara b. Badan harus di bungkukan c. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper d. Berat badan dibawa kedepan lutut				

d. Skenario Program Pembelajaran Penelitian

Pada tahap program pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, guru dan peneliti melakukan kegiatan pembelajaran diluar kelas dengan menggunakan metode pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali yang sudah disajikan dalam

bentuk skenario program pembelajaran yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.4 Skenario Program Pembelajaran

Episode Pembelajaran	Saintic
Pendahuluan	1) Doa dan Presensi 2) Bernyanyi Indonesia Raya 3) Pemanasan Statis dan Dinamis
Inti	1) Memperhatikan 2) Menanya 3) Mencoba 4) Menalar 5) Mengkomunikasikan
Penutup	1) Coolling down 2) Evaluasi 3) Berdoa

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Maka dari itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti lebih baik mencari uji validitas dan reliabilitas.

1. Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat pada suatu objek penelitian dengan data yang diperoleh peneliti. Suatu

instrumen yang valid yaitu memiliki validitas tinggi. Sebaliknya, jika instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan teknik *Kolmogrov-Smirnov* dilakukan dengan bantuan program computer SPSS release 15. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikata tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program computer SPSS release 15. Sebagai kriteria penguji adalah apabila nilai sig. $> 0,05$ atau $F \text{ hitung} < F \text{ table}$, berarti sampel tersebut homogen.

3. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Pengujian hipotesis ini digunakan teknik analisis uji-t (t-test). Secara teknis uji-t (t-test) akan dihitung dengan menggunakan Paired-Sampels T Test dengan bantuan komputer program SPSS. Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan sesudah dilakukan tes awal (pre-test) dan sebelum dilakukan tes akhir (post-test), maka hasil T hitung dikonsultasikan dengan T tabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga T hitung lebih besar dari T tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kesatrian 1 Semarang. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali. Proses pembelajaran selama penelitian yaitu 3 kali pertemuan termasuk pre-test dan posttest. Perlakuan penelitian ini dilakukan pada dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMP Kesatrian 1 Semarang dimulai pada tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 31 Mei 2024.

2. Deskripsi Objek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Kesatrian 1 Semarang yang terdiri dari 3 kelas, yaitu kelas VIII A sampai VIII C. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII B sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 32 siswa dan siswa kelas VIII C sebagai kelas kontrol yang berjumlah 30 siswa. Jadi, total keseluruhan dalam sampel adalah 62 siswa.

Adapun rincian distribusi berdasarkan jenis kelamin sampel penelitian pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah.

Tabel 4.1
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelas Kontrol 8C		
Laki-laki	19	63.3
Perempuan	7	36.7
Kelas Eksperimen 8B		
Laki-laki	21	65.6
Perempuan	11	34.4
Total	62	100

Sumber: Data yang diolah, 2024.

Berdasarkan table 4.1 terkait distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 62 siswa yang paling dominan yaitu berjenis kelamin lelaki.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di lapangan olahraga sekolah SMP Kesatrian 1 Semarang dimulai pada tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 31 Mei 2024 diperoleh capaian skor yang dapat disajikan pada tabel 4.2. Deskriptif statistik data *pretest* dan *posttest* hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di bawah ini.

Tabel 4.2
Deskriptif Statistik

Data Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.	N
Pretest Kontrol	64.17	80.42	72.41	4.82	71.87	30
Posttest Kontrol	75.00	90.42	81.20	4.00	81.67	30
Pretest Eksperimen	60.83	78.33	70.00	5.17	69.58	32
Posttest Eksperimen	74.17	89.58	83.77	4.24	85.00	32

Sumber : Data primer yang diolah, 2024.

Berdasarkan tabel 4.2 terdapat data *pretest* dan *posttest* kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Hasil penelitian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok kontrol tes awal menunjukkan rata-rata skor sebesar 72,41, skor minimal sebesar 64,17 dan maksimal sebesar 80, dan nilai standar deviasi sebesar 4,82. Sedangkan hasil penelitian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok kontrol tes awal menunjukkan rata-rata skor sebesar 72,41, skor minimal sebesar 75 dan maksimal sebesar 90,42, dan nilai standar deviasi sebesar 4,00.

Pada kelompok eksperimen dengan perlakuan permainan lompat tali, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan menunjukkan rata-rata skor sebesar 70, skor minimal sebesar 60,83 dan maksimal sebesar 78,33, dan nilai standar deviasi sebesar 5,17. Sedangkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok eksperimen setelah perlakuan menunjukkan rata-rata skor sebesar 83,77, skor minimal sebesar 74,17 dan maksimal sebesar 89,58, dan standar dev sebesar 4,24.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data yang digunakan adalah *One Kolmogorov Smirnov* dikarenakan jumlah sampel lebih dari 50 orang. Dimana pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah datanya normal atau tidak. Data

dikatakan normal jika nilai p atau nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kontrol	0.200	Normal
<i>Posttest</i> Kontrol	0.067	Normal
<i>Pretest</i> Eksperimen	0.200	Normal
<i>Posttest</i> Eksperimen	0.121	Normal

Sumber : Data yang diolah, 2024.

Berdasarkan tabel 4.3 terkait hasil uji normalitas bahwa nilai probabilitas atau signifikansi pada kedua kelompok hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Artinya nilai signifikansi lebih besar dari 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada penelitian ini berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil olah data, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,440	Homogen
<i>Posttest</i>	0.555	Homogen

Sumber : Data yang diolah, 2024.

Uji homogenitas varian data menggunakan *Test Of Homogeneity Of Variance*. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji homogenitas sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. Berdasarkan tabel 4.4 terkait hasil homogenitas menunjukkan nilai Sig. lebih besar $> 0,05$ artinya data penelitian ini secara keseluruhan data bersifat homogen atau sama karena nilai probabilitas diatas 0,05.

4. Uji Hipotesis

Pada uji-uji sebelumnya diperoleh data berdistribusi normal dan varian data sampel penelitian bersifat homogen, sehingga analisa data selanjutnya adalah statistik parametrik. Untuk mengetahui peningkatan dan perbedaan antar kelompok pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Maka analisis data dilakukan dengan uji-t *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.5

Hasil Uji *t-test* Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Kelompok Pre-Post	Perbedaan Rerata	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kontrol	8,79	8.129	2.000	0.000	Berpengaruh
Eksperimen	13,7	12.197	2.000	0.000	Berpengaruh

Sumber : Data yang diolah, 2024.

Berdasarkan tabel 4.5 terkait hasil uji *t test* hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok kontrol menunjukkan t hitung sebesar 8,129 lebih dari t tabel sebesar 2,000 dan

nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis pertama dapat diterima terdapat peningkatan pada kelompok kontrol secara signifikan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Pada kelompok perlakuan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali menunjukkan hitung sebesar 12,197 lebih dari t tabel sebesar 2,000 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis kedua dapat diterima terdapat peningkatan pada kelompok perlakuan secara signifikan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Dilihat dari nilai statistik, kelompok perlakuan lebih signifikan pengaruhnya karena t hitung sebesar $12,197 > 2,000$ dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,00$. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis secara keseluruhan data rerata *pretest* dan *posttest* antara kedua kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan rerata yang paling besar pengaruhnya adalah kelompok eksperimen dengan nilai 13,7 % pengaruhnya pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali. Proses pembelajaran selama

penelitian yaitu 3 kali pertemuan termasuk *pre-test* dan *posttest*. Perlakuan penelitian ini dilakukan pada dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol.

Dari hasil analisis data didapat informasi bahwa kelompok perlakuan lebih signifikan pengaruhnya karena t hitung sebesar $12,197 > 2,000$ dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,00$. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis secara keseluruhan data rerata *pretest* dan *posttest* antara kedua kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan rerata yang paling besar pengaruhnya adalah kelompok eksperimen dengan nilai 13,7 % pengaruhnya pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Sejalan dengan penelitian oleh Mulia Romadi Harahap tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan permainan tradisional. Selain itu riset yang dilakukan oleh Jamaliah dan Zulbandi Sitepu tahun 2022 bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar tumpuan lompat jauh pada siswa kelas VII MTs. Persentase peningkatan adalah sebesar 13,77% dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional engklek dari tes awal sampai tes akhir mengalami peningkatan, dapat dikatakan melalui penerapan modifikasi permainan tradisional engklek dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Konsep pendekatan permainan tradisional pada pembelajaran merupakan metode pembelajaran yang memanfaatkan permainan-

permainan tradisional sebagai media untuk mengajar dan meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan memanfaatkan permainan tradisional, siswa dapat belajar secara menyenangkan dan aktif, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar mereka.

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat terhadap hasil belajar siswa, khususnya dalam lompat jauh gaya jongkok. Salah satu manfaatnya adalah meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh siswa. Dengan bermain permainan tradisional seperti lompat tali, siswa akan terlatih untuk melompat dan bergerak dengan koordinasi yang baik, sehingga dapat membantu mereka dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok dengan lebih baik.

Selain itu, permainan tradisional juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan sering berlatih dan bermain permainan tradisional, siswa akan lebih percaya diri dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dikarenakan mereka sudah terbiasa melompat dan bergerak secara koordinasi, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tantangan lompat jauh gaya jongkok.

Tidak hanya itu, hubungan antara permainan tradisional lompat tali dengan lompat jauh gaya jongkok juga dapat membantu siswa dalam memahami gerakan dan teknik yang benar dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Dengan bermain permainan tradisional tersebut, siswa akan terbiasa dengan gerakan yang mirip dengan gerakan dalam lompat jauh gaya

jongkok, sehingga dapat membantu mereka dalam memahami dan melaksanakan gerakan tersebut dengan lebih baik.

Dengan demikian, penggunaan pendekatan permainan tradisional dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa. Selain dapat meningkatkan hasil belajar, siswa juga dapat belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan aktif. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai materi yang diajarkan serta mengembangkan keterampilan motorik dan sosial mereka melalui permainan tradisional.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali pada siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Permainan lompat tali sebesar 13,7% pengaruhnya terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi guru, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan latihan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi untuk riset selanjutnya dengan menambahkan variabel lain pembanding meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok..

DAFTAR PUSTAKA

- Mustafa, P. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, 68-80.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Budi, D. R (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-20.
- MUDZAKIR, D. O., & KHARISMA, Y. (2018). Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Dasar Menghentikan Bola Pada Permainan Sepakbola. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 288-300.
- Mubaligin, H., & Candra, A. T. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 3(1), 162-171.
- Ginanjar, A. (2018). Model pembelajaran taktis dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMK. *Jurnal Kependidikan*, 2(2), 409-419.
- Supriyadi, M. (2018) Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 1, 64–73.
- Nurwahidah, Maryati, S., Nurlaela, W. & Cahyana. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, 49–61.
- Yansaputra, G., & Pangestika, R. R. (2020). Peningkatan sikap sosial positif melalui outing class permainan tradisional interaktif. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 174-180.
- Handoko, D. & Gumantan, A. (2021). PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 BARADATU. *Journal of Physical Education (JouPE)* 2, 1–7.
- Anugrah, S. D., Kurniawan, F., & Syafei, M. M. (2023). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 691-695.
- Endra, T. L. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Engklek Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Tinanding.

Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang.

- Kurniawan, D., Kresnapati, P., & Wibisana, M. I. N. (2021). PENGEMBANGAN PERMAINAN PASSING BAWAH MELALUI PERMAINAN 2 ON 2 DALAM EKSTRAKULIKULER. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 38-47.
- Ariestika, E., & Nanda, F. A. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Sport Science*, 21(1), 1-10.
- Hafidz, I. A., Syaifei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Sobarna, A., Rusmana, R., & Gunawan, G. (2019). KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Studi eksperimen strategi mengajar, motivasi dan gaya mengajar). *Jurnal Segar*, 7(2), 75-85.
- Asri, N., Pratiwi, E., Barikah, A. & Kasanrawali, A. (2021). Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Melalui Permainan Tradisional Sebagai Upaya Pelestarian Budaya Tradisional Kalimantan Selatan. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 4, 126.
- Hery, M. & Setiawan, Y. (2016). *MELATIH KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL*. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran* vol. 5.
- Taskiyah, A. N. & Widyastuti, W. (2021). Etnomatematika dan Menumbuhkan Karakter Cinta Tanah Air pada Permainan Engklek. *Jurnal Pendidikan Matematika (Kudus)* 4, 81 .
- Kurniati. E. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Usulan Tema/Judul



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : GALELA SHAFI' PRAYUDA UTAMA
 N P M : 19230209

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

PEMERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
KELAS VIII DI SMP KESATRIAN 1 SEMARANG

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. UTVI HIDA ZHANNISA, S.Pd., M.Or
 2. DANI SLAMET PRATAMA, S.Pd., M.Pd

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
 NPP 148101425

Semarang, 21 Agustus 2023

Yang mengajukan,

GALELA SHAFI' PRAYUDA UTAMA

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Dr. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or | 15. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or |
| 9. Fajar Ari Widiatrnoko, S.Pd., M.Pd | 19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd |
| 10. Bertika Kusumaprastwi, S.Pd., M.Pd | 20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes |

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Penerapan Pendekatan Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kelas 8 Di SMP Kesatrian 1 Semarang",

Disusun oleh:

Nama : GALELA SHAFa' PRAYUDA UTAMA
NPM : 19230209
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan
Telah disetujui dan disahkan pada:
Hari : RABU
Tanggal : 6 MARET 2024

Pembimbing I


Uti Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
NPP. 159001478

Pembimbing II


Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd
NPP. 179101530

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


Osa Malik S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/III/2024

Semarang, 7 Maret 2024

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMP Kesatrian 1 Semarang
 di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : GALELA SHAFa' PRAYUDA UTAMA

N P M : 19230209

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL
 BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP
 KESATRIAN 1 SEMARANG TAHUN 2023

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
 NPP 107801284

Lampiran 4. Surat Keterangan/Bukti Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN KESATRIAN 67 SEMARANG
SMP KESATRIAN 1 SEMARANG

(Terakreditasi "A")

Jl. Soekarno – Hatta ☎ (024) 6734344-673434 📧 50199 Semarang
 Website : www.smpkesatrian1-smg.sch.id Email : smpkes1@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 239/103.33/SMP Kes.1/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ning Mulyati, S.Pd
 NIPY : 101.0567.0054
 Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a : Galela Shafa' Prayuda Utama
 N P M : 19230209
 Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Semarang
 Fakultas : FPIPSKR
 Program Studi : PJKR

Telah melaksanakan penelitian di SMP Kesatrian 1 Semarang dengan judul :
“ PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP KESATRIAN 1 SEMARANG TAHUN 2023 “, dengan alokasi waktu mulai tanggal 25 Maret sampai dengan 32 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 28 Mei 2024

Kepala Sekolah

 Ning Mulyati, S.Pd
 NIPY 101.0567.0054

Lampiran 5. Daftar Hadir Siswa

**DAFTAR HADIR SISWA
SMP KESATRIAN I SEMARANG
KELAS VIII B**

NO	NAMA	22/4/24	6/5/24	13/5/24
1	ANDH	✓	✓	✓
2	AAK	✓	✓	✓
3	AKM	✓	✓	✓
4	ABM	✓	✓	✓
5	ATS	✓	✓	✓
6	ADP	✓	✓	✓
7	ASR	✓	✓	✓
8	BPA	✓	✓	✓
9	FJD	✓	✓	✓
10	FLA	✓	✓	✓
11	HAS	✓	✓	✓
12	HAL	✓	✓	✓
13	IGN	✓	✓	✓
14	JAN	✓	✓	✓
15	JADH	✓	✓	✓
16	LLN	✓	✓	✓
17	MDM	✓	✓	✓
18	MHSG	✓	✓	✓
19	MAKM	✓	✓	✓
20	MRR	✓	✓	✓
21	MHMN	✓	✓	✓
22	MSH	✓	✓	✓
23	NFH	✓	✓	✓
24	PJS	✓	✓	✓
25	RPN	✓	✓	✓
26	RFA	✓	✓	✓
27	RBQI	✓	✓	✓
28	SAA	✓	✓	✓
29	SS	✓	✓	✓
30	SRP	✓	✓	✓
31	ZAA	✓	✓	✓
32	NA	✓	✓	✓

DAFTAR HADIR SISWA
SMP KESATRIAN I SEMARANG
KELAS VIII C

NO	NAMA	25/4/24		16/5/24
1	ABR	✓		✓
2	AMP	✓		✓
3	AAZ	✓		✓
4	AFPH	✓		✓
5	BID	✓		✓
6	DPK	✓		✓
7	DSP	✓		✓
8	DIAS	✓		✓
9	DP	✓		✓
10	FP	✓		✓
11	FNP	✓		✓
12	HNA	✓		✓
13	KYA	✓		✓
14	KAP	✓		✓
15	MNSA	✓		✓
16	MAW	✓		✓
17	MRAZ	✓		✓
18	MRW	✓		✓
19	MRA	✓		✓
20	MZA	✓		✓
21	NNSP	✓		✓
22	NJGK	✓		✓
23	NPA	✓		✓
24	RD	✓		✓
25	RAQ	✓		✓
26	SAWP	✓		✓
27	SFC	✓		✓
28	SAA	✓		✓
29	VKR	✓		✓
30	VK	✓		✓

Lampiran 6. Surat Pernyataan Judgement Instrumen Tes

SURAT PERNYATAAN JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Wiyono

NIPY : 101.0567.0026

Dengan ini menyatakan bahwa instrumen tes afektif, kognitif, dan psikomotor yang disusun untuk penelitian yang saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8 DI SMP KESATRIAN 1 SEMARANG”

Instrumen tes tersebut disusun oleh :

Nama : Galela Shafa' Prayuda Utama

NPM : 19230209

Program Studi : PJKR

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 4 Maret 2024



Drs. Wiyono

NIPY. 101.0567.0026

Lampiran 7. Surat Pernyataan Judgement Pretest Posttest

SURAT PERNYATAAN JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Wiyono

NIPY : 101.0567.0026

Dengan ini menyatakan bahwa soal pretest yang disusun untuk penelitian yang saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

**“PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8
DI SMP KESATRIAN 1 SEMARANG”**

Soal pretest tersebut disusun oleh :

Nama : Galela Shafa' Prayuda Utama

NPM : 19230209

Program Studi : PJKR

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,

2024



Drs. Wiyono

NIPY. 101.0567.0026

SURAT PERNYATAAN JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Wiyono

NIPY : 101.0567.0026

Dengan ini menyatakan bahwa soal posttest yang disusun untuk penelitian yang saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

**“PENERAPAN PENDEKATAN PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 8
DI SMP KESATRIAN 1 SEMARANG”**

Soal posttest tersebut disusun oleh :

Nama : Galela Shafa' Prayuda Utama

NPM : 19230209

Program Studi : PJKR

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,

2024



Drs. Wiyono

NIPY. 101.0567.0026

Lampiran 8. Modul ajar yang digunakan

MODUL AJAR KELAS VIII KURIKULUM MERDEKA

Oleh: Drs. Wiyono

Satuan Pendidikan : SMP Kesatrian 1 Semarang

Kelas/Semester : VIII/2

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pembelajaran : Lompat Jauh Gaya Jongkok

Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan
2. Melalui diskusi
3. Melalui Kegiatan diskusi

B. Indikator Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi aturan
2. Peserta didik dapat menceritakan

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Guru meminta salah satu siswa untuk menyiapkan barisan dilapangan sekolah dan guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. 2. Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa, serta siswa berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing. 3. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maa guru meminta siswa tersebut untuk istirahat dikelas atau isntirahat di UKS.	menit

	<p>4. Guru bersama siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan dipimpin aba-aba dari sekolah (nasionalis).</p> <p>5. Guru memotivasi siswa untuk semangat belajar.</p>	
Kegiatan Inti	<p>Mulai Dari Diri</p> <p>1. Guru menanyakan tentang pembelajaran yang sebelumnya sampai mana.</p> <p>2. Guru menanyakan pengetahuan siswa tentang pembelajaran yang akan dipelajari.</p> <p>3. Guru menanyakan tentang pengetahuan siswa seputar materi atletik.</p> <p>4. Guru menanyakan apa saja nomor-nomor yang terdapat dalam olahraga atletik.</p> <p>5. Siswa menjelaskan apa saja nomor-nomor yang terdapat pada olahraga atletik.</p> <p>6. Guru menjelaskan kembali nomor-nomor pada olahraga atletik secara jelas dan benar.</p> <p>7. Guru menanyakan tentang pengetahuan siswa seputar materi lompat jauh.</p> <p>Eksplorasi Konsep</p> <p>1. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</p> <p>2. Guru menjelaskan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu : aktivitas</p>	menit

	<p>gerak spesifik dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan diudara, dan sikap mendarat dalam lompat jauh.</p> <p>3. Guru menjelaskan teknik-teknik untuk aktivitas gerak spesifik dan fungsional lompat jauh, menganalisis gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan diudara, dan sikap mendarat dalam lompat jauh.</p> <p>4. Siswa mengamati setiap penjelasan yang diberikan oleh guru.</p> <p>5. Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin pemanasan agar tidak terjadi cedera pada saat pembelajaran berlangsung.</p> <p>6. Guru meminta salah satu siswa untuk maju kedepan menjelaskan secara runtut urutan Gerakan lompat jauh.</p> <p>7. Guru meminta salah satu siswa maju kedepan untuk mempraktikan Gerakan lompat jauh secara runtut.</p> <p>Ruang Kolaborasi</p> <p>1. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok, satu kelompok terdiri dri 4-5 siswa.</p> <p>2. Guru menjelaskan apa yang harus dikerjakan dalam kelompok.</p> <p>3. Guru meminta siswa untuk berdiskusi tentang gerakan lompat jauh spesifik awalan, tolakan, melayang diudara, dan pendaratan.</p> <p>Demostrasi Konstektual</p>	
--	---	--

	<p>1. Guru menanyakan kepada siswa tentang pemahaman siswa dalam setiap gerakan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>2. Guru meminta satu persatu siswa untuk maju kedepan mempraktikan Gerakan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>3. Guru meminta siswa yang sudah mencoba atau yang belum mencoba untuk memperhatikan serta mengamati teman yang sedang mempraktikan.</p> <p>Elaborasi Pemahaman</p> <p>1. Setelah semua siswa mempraktikan, guru meminta siswa untuk Kembali ke kelompok masing-masing.</p> <p>2. Guru menanyakan kesulitan apa pada saat melakukan urutan gerak lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>3. Guru menjelaskan kesalahan setiap siswa pada saat melakukan urutan Gerakan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>4. Siswa memperhatikan dan mengamati setiap penjelasan yang diberikan oleh guru.</p> <p>Koneksi Antar Materi</p> <p>1. Guru mengajukan beberapa pertanyaan kepada siswa guna melihat sejauh mana pengetahuan siswa terhadap permainan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>2. Guru menjelaskan Kembali setiap materi lompat jauh yang telah diberikan kepada siswa.</p>	
Penutup	Aksi Nyata	menit

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama siswa menyimpulkan materi yang sudah dipelajari. 2. Siswa dapat menjelaskan setiap urutan Gerakan lompat jauh spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan secara jelas dan benar. 3. Siswa dapat mempraktikkan urutan gerakan lompat jauh spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, pendaratan secara jelas dan benar. 4. Guru meminta siswa mempelajari materi berikutnya dirumah. 5. Guru memimpin penutupan pembelajaran dengan berdo'a bersama menurut kepercayaan masing-masing. 6. Guru mengucapkan salam penutup. 	
--	--	--

D. Penilaian Pembelajaran

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes, pengetahuan dan prestasi unntuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubik penilaian.

Lampiran 1

RANGKUMAN MATERI

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu: melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh adalah sebagai berikut :

Aktivitas 1

1. Guru menjelaskan yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik awalan atau ancang-ancang. Cara melakukannya sebagai berikut :
 - a. Jarak lintasan untuk pelompat putra yaitu 40 meter sampai 50 meter, sedangkan untuk pelompat putri yaitu 30 meter sampai 45 meter.

Sedangkan untuk pelajar, jarak awalan disesuaikan dengan kemampuan siswa.

- b. Posisi salah satu kaki di depan, bisa kaki kiri atau kaki kanan tergantung dengan kebiasaan masing-masing pelompat.
- c. Awalan lari diawali dengan Langkah lari pelan kemudian menambah kecepatan lari secepat mungkin.
- d. Jangan sesekali mengurangi kecepatan lari serta jangan merubah Langkah dan tetap mempertahankan kecepatannya hingga sampai di papan tolakan.
- e. Pandangan tetap focus ke depan pada papan tolakan.

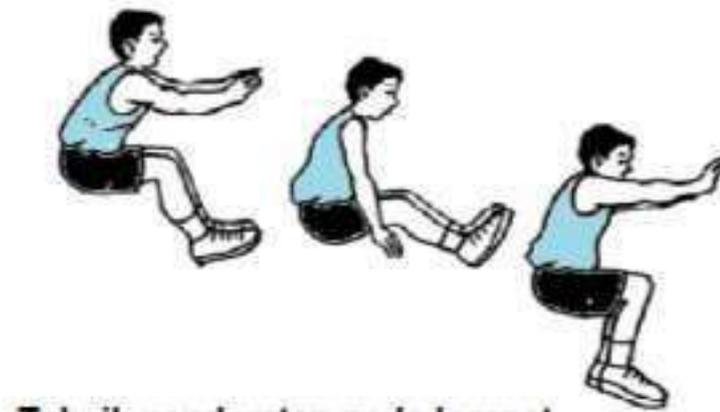


Gambar 3.76 Lari pada awalan

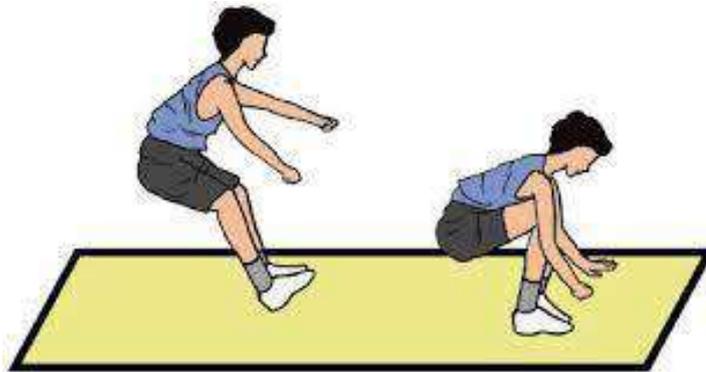
2. Guru menjelaskan yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikan aktivitas gerak spesifik tumpuan/tolakan. Cara melakukannya sebagai berikut :
 - a. Tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan salah satu kaki yang terkuat.
 - b. Pada waktu menumpu, posisi badan tidak boleh terlalu condong kedepan, posisi badan harus pada titik sumber tenaga yaitu pada kaki tumpuan terkuat.
 - c. Ayunan lengan dapat membantu untuk menambah ketinggian lompatan serta menjaga keseimbangan pada saat salah satu kaki melakukan tumpuan.
 - d. Pandangan ke depan.



3. Guru menjelaskan yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melayang di udara, cara melakukannya sebagai berikut :
 - a. Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
 - b. Kaki bebas ditekuk seperti posisi jongkok.
 - c. Posisi tangan sesuai dengan pelompat.



4. Guru menjelaskan yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mendarat. Cara melakukannya sebagai berikut :
 - a. Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
 - b. Tariklah kaki mendekati badan.
 - c. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
 - d. Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah di atas kedua kaki.



Aktivitas 2

1. Guru menjelaskan yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas modifikasi gerak spesifik lompat jauh dengan metode permainan tradisional lompat tali. Terdapat dua model permainan lompat tali yaitu model tali di rentang kan dan model tali memutar. Cara melakukannya sebagai berikut :

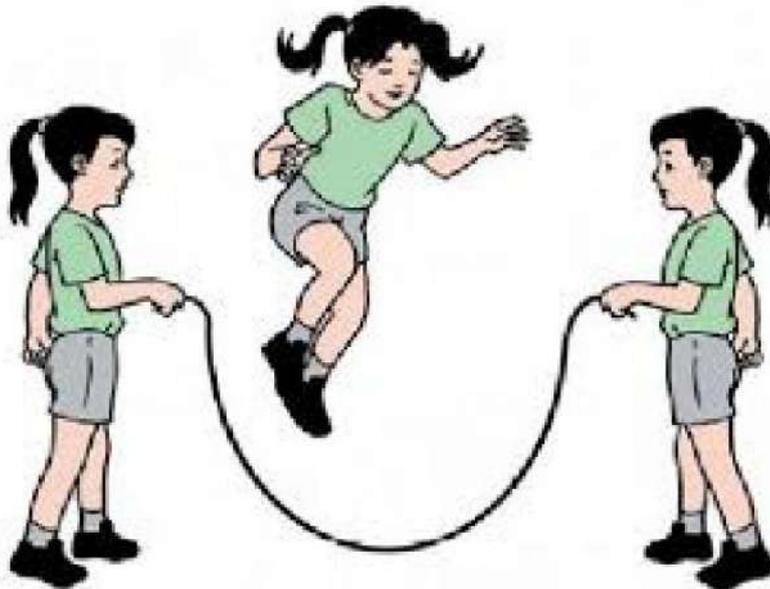
Model tali direntangkan :

- a. Setiap kelompok terdiri dari 3 siswa atau lebih, dua siswa memegang tali (ujung kanan satu orang dan ujung kiri satu orang). Siswa yang tidak bertugas untuk memegang tali, ialah sebagai pelompat tali.
- b. Sebelum bermain, lakukan hompimpah untuk menentukan siapa yang menjadi pelompat dan siapa yang sebagai pemegang tali.
- c. Jarak pemegang tali diatur hingga tali kencang dan lurus, ketinggian tali diatur sesuai tingkatan, ketinggian yang pertama yaitu setinggi mata kaki, yang kedua setinggi lutut, yang ketiga setinggi pinggang, yang keempat setinggi dada, yang kelima setinggi telinga, dan yang paling sulit ialah setinggi kepala.
- d. Jika pelompat terjerat tali, maka pelompat tersebut harus berhenti dan di gantikan dengan pemain berikutnya.



Model tali memutar :

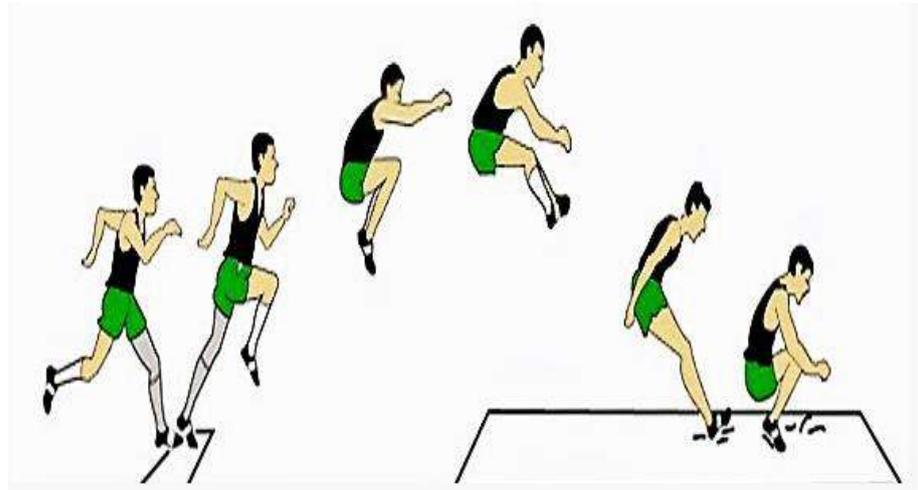
- a. Setiap kelompok terdiri dari 3 siswa atau lebih, dua siswa memegang tali (ujung kanan satu orang dan ujung kiri satu orang). Siswa yang tidak bertugas untuk memegang tali, ialah sebagai pelompat tali.
- b. Sebelum bermain, lakukan hompimpah untuk menentukan siapa yang menjadi pelompat dan siapa yang sebagai pemegang tali.
- c. Jarak pemegang tali diatur, tali tidak boleh terlalu kencang supaya pelompat memiliki ruang lompatan pada putaran tali.
- d. Pemain yang bertugas memutar-mutar tali mulai memutar tali sesuai dengan level kecepatan yang telah ditentukan.
- e. Setelah tali mulai berputar, pelompat mulai masuk pada lingkaran putaran tali sambil melompat melewati tali yang berputar.
- f. Pada saat melompat, pelompat harus melompati tali yang berputar sesuai putaran yang telah ditentukan, jika pelompat terjerat tali, maka pelompat yang terjerat tali digantikan dengan pelompat berikutnya.



Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat pada permainan lompat jauh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat pada permainan lompat jauh. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kombinasi gerak pada lompat jauh antara lain sebagai berikut :

1. Pembelajaran dilakukan secara berkelompok atau perorangan.
2. Aktivitas pembelajaran diawali dengan melakukan awalan lari, jarak lari disesuaikan dengan siswa yang akan melakukan lompat jauh.
3. Kemudian setelah melakukan awalan, dilanjutkan dengan melakukan tumpuan/tolakan, tolakan dalam lompat jauh harus dilakukan dengan salah satu kaki terkuat.
4. Kemudian setelah melakukan tolakan/tumpuan, dilanjutkan dengan gerakan melayang di udara, ketika melayang di udara posisi kaki seperti posisi jongkok.
5. Kemudian setelah gerakan melayang di udara, dilanjutkan dengan gerakan pendaratan, pendaratan ini dilakukan dengan dua kaki, posisi badan agak dicondongkan kedepan, pinggang didorong kedepan menuju ketitik sentuh tanah.



Lampiran 2

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

KELOMPOK :

ANGGOTA : 1.

2.

3.

4.

KELAS :

MAPEL :

1. Panduan Umum

- Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah 4-5 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini :
 - Aktivitas gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara, dan mendarat dalam permainan lompat jauh.

2. Aktivitas pembelajaran fase-fase gerakan lompat jauh.
 3. Aktivitas gerak spesifik lompat jauh dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- 3. Bahan Bacaan Peserta Didik**
- a. Peraturan pertandingan lompat jauh yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
 - b. Meteri gerak spesifik lompat jauh. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 4. Bahan Bacaan Guru**
- a. Teknik dasar lompat jauh
 - b. Bentuk-bentuk gerak spesifik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Lampiran 3

PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

A. Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap : Observasi
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja

B. Instrumen Penilaian

1. Penilaian Afektif

NAMA :

- | | |
|---|---|
| - Menghargai teman dan lawan | : |
| - Menerima kekalahan | : |
| - Mentaati peraturan permainan | : |
| - Menggunakan peralatan sesuai penggunaannya | : |
| - Mengembalikan peralatan ke tempat asal | : |
| - Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain | : |
| - Menjaga ketertiban lingkungan sekitar | : |
| - Menjaga peralatan pembelajaran | : |
| - Mengikuti kegiatan sesuai ketentuan waktu | : |
| - Mengikuti semua proses pembelajaran | : |

Keterangan :

(√) : bila menampilkan perilaku yang diharapkan

(-) : bila tidak menampilkan perilaku yang diharapkan

2. Penilaian Kognitif

- Jika benar mendapatkan bobot nilai 1

- Jika salah mendapatkan nilai 0

Skor maksimal = 10

Nilai = (jumlah perolehan skor : skor maksimal) x 100

Nilai maksimal = 100

3. Penilaian Psikomotor

a. Sikap awalan

Skor 4 jika : semua indikator dalam aspek terpenuhi

1. Posisi badan siap lari
2. Lari-lari kecil
3. Lari kecepatan maksimal
4. Tempatkan posisi kaki terkuat

Skor 3 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 3

Skor 2 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 2

Skor 1 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 1

b. Sikap tolakan

Skor 4 jika : semua indikator dalam aspek terpenuhi

1. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat
2. Tolakan kaki yang paling kuat
3. Badan condong ke depan
4. Melompat setinggi-tingginya

Skor 3 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 3

Skor 2 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 2

Skor 1 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 1

c. Sikap melayang

Skor 4 jika : semua indikator dalam aspek terpenuhi

1. Posisi badan condong kedepan
2. Kedua lengan lurus diayunkan kedepan atas
3. Kedua kaki rapat kedepan
4. Tubuh rileks dan seimbang (tidak terjatuh)

Skor 3 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 3

Skor 2 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 2

Skor 1 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 1

d. Sikap awalan

Skor 4 jika : semua indikator dalam aspek terpenuhi

1. Menjulurkan kedua tangan ke udara
2. Badan harus dibungkukan
3. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper
4. Berat badan dibawa kedepan lutut

Skor 3 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 3

Skor 2 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 2

Skor 1 jika : indikator dalam aspek hanya terpenuhi 1

C. Remedial dan Pengayaan

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

4. Penilaian Afektif Pembelajaran Lompat Jauh

Perilaku/Sikap Yang diharapkan	Cek (√)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	
2. Menerima kekalahan	
3. Mentaati peraturan permainan	
B. Tanggung Jawab	
1. Menggunakan peralatan pembelajaran sesuai penggunaannya	
2. Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas	
4. Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	
5. Menjaga peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	
C. Disiplin	
1. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	
2. Mengikuti semua proses pembelajaran	
Jumlah	
Jumlah Maksimal : 10	

Keterangan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 1.

Penilaian = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$

Nilai	Kriteria
90 - 100	Amat Baik (AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
Kurang dari 65	Kurang (K)

5. Penilaian Kognitif Pembelajaran Lompat Jauh

No	Soal	Pilihan Ganda
1	Panjang dan lebar bak lompat dalam lari jauh adalah ...	a. 9 m x 2,75 m
		b. 7 m x 3,75 m
		c. 8 m x 2,75 m
		d. 6 m x 2,55 m
2	Tujuan utama lompat jauh adalah ...	a. melompat dengan gaya yang ekstrim
		b. melompat dengan gaya yang indah
		c. melompat sejauh mungkin
		d. melompat sambil melambai ke fans
3	Pemberian tanda pada awalan lompat jauh dinamakan dengan ...	a. landing
		b. awalan
		c. tolakan
		d. check mark
4	Pada waktu tolakan dalam lompat jauh posisi kedua lengan ...	a. di bawah
		b. diangkat ke atas
		c. di belakang
		d. di samping
5	Hasil lompatan pelompat jauh dihitung dengan ...	a. hasil lompatan yang terjauh
		b. lompatan yang tidak diskualifikasi
		c. lompatan terindah
		d. hasil lompatan tertinggi
6	Dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok saat melayang gerakan kakinya sebaiknya ...	a. seperti jongkok
		b. seperti mengayuh sepeda
		c. seperti melompat
		d. seperti berenang
7	Ada berapa macam gaya dalam melompat jauh ...	a. 1 gaya
		b. 2 gaya
		c. 3 gaya
		d. 4 gaya
8	Jarak awalan lompat jauh adalah ...	a. 20 m – 25 m
		b. 25 m – 30 m
		c. 30 m – 45 m
		d. 35 m – 40 m
9	Arah tolakan pada lompat jauh sebaiknya membentuk sudut ...	a. 35°
		b. 40°
		c. 45°
		d. 50°
10	Berapakah panjang papan tumpu lompat jauh?	a. 70 cm
		b. 80 cm

	c. 50 cm
	d. 60 cm

Keterangan : - Jika benar mendapat bobot nilai 1 Skor Maksimal
= 10

- Jika salah mendapat bobot nilai 0

6. Penilaian Psikomotor Pembelajaran Lompat Jauh

Aspek	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
Awalan	a. Posisi badan siap lari b. Lari-lari kecil c. Lari kecepatan maksimal d. Tempatkan posisi kaki terkuat				
Tolakan	a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat b. Tolakan kaki yang paling kuat c. Badan condong kedepan d. Melompat setinggi-tingginya				
Melayang	a. Posisi badan condong kedepan b. Kedua lengan lurus diayunkan kedepan atas c. Kedua kaki rapat kedepan d. Tubuh rileks dan seimbang (tidak terjatuh)				
Awalan	a. Menjulurkan kedua tangan ke udara b. Badan harus di bungkukan c. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper d. Berat badan dibawa kedepan lutut				

Keterangan :

1. Jika semua indikator dalam aspek penilaian terpenuhi maka nilai 4
2. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 3 maka nilai 3
3. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 2 maka nilai 2
4. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 1 maka nilai 1

Lampiran 10. Data Penelitian

Kelas Eksperimen

NO	NAMA	Gender	Pretest					Posttest				
			Afektif	Kognitif	Psikomotor	Jumlah	Nilai Akhir	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Jumlah	Nilai Akhir
1	Adrian Nathanael Desfian H	L	70	70	87,5	227,5	75,83	80	90	93,75	263,75	87,92
2	Ahmad Al Keiichi	L	80	90	62,5	232,5	77,50	90	90	75	255	85,00
3	Aira Kurnia Maharani	P	80	60	75	215	71,67	90	80	75	245	81,67
4	Annisa Balqis Mahatmasari	P	60	70	75	205	68,33	80	90	81,25	251,25	83,75
5	Arita Tyas Setiana	P	70	80	68,75	218,75	72,92	80	80	62,5	222,5	74,17
6	Aulia Dini Prasadamadya	P	80	70	56,25	206,25	68,75	100	90	75	265	88,33
7	Azrinaz Shafira Rossa	P	70	70	62,5	202,5	67,50	90	90	75	255	85,00
8	Barnabas Putra Ananda	L	60	70	68,75	198,75	66,25	80	80	68,75	228,75	76,25
9	Felicia Junita Dykaputri	P	90	60	81,25	231,25	77,08	90	90	87,5	267,5	89,17
10	Firdaus Lucki Alamsyah	L	60	70	68,75	198,75	66,25	100	90	75	265	88,33
11	Hilham Arif Syaputra	L	80	70	81,25	231,25	77,08	80	80	81,25	241,25	80,42
12	Hugo Aleandro Luckasiyo	L	50	70	62,5	182,5	60,83	90	90	62,5	242,5	80,83
13	Ivo Ghina Nareswari	P	70	70	68,75	208,75	69,58	90	90	75	255	85,00
14	Jesynda Almira Nugrahani	P	80	50	68,75	198,75	66,25	100	100	68,75	268,75	89,58
15	Julian Al-Qifari Desfian H	L	80	80	75	235	78,33	90	90	81,25	261,25	87,08
16	Lintang Lituhaty Nuswantari	P	70	70	68,75	208,75	69,58	100	80	75	255	85,00
17	Made Dwi Marwanto	L	60	50	75	185	61,67	90	90	81,25	261,25	87,08
18	Marchellino Hemi Surya G	L	70	70	75	215	71,67	70	80	75	225	75,00
19	Muchammad Arkana K M	L	70	80	62,5	212,5	70,83	80	90	75	245	81,67
20	Muhammad Raffa Ramadhan	L	80	60	68,75	208,75	69,58	90	70	81,25	241,25	80,42
21	Muhammad Haffy Malik N	L	80	70	56,25	206,25	68,75	80	80	75	235	78,33

22	Muhammad Syarif Hidayat	L	60	50	75	185	61,67	80	90	68,75	238,75	79,58	
23	Nur Fahri Hidayatullah	L	80	50	68,75	198,75	66,25	80	80	75	235	78,33	
24	Putra Jabar Sagoro	L	60	60	68,75	188,75	62,92	90	90	75	255	85,00	
25	Rafi Praga Nugraha	L	90	70	75	235	78,33	90	90	75	255	85,00	
26	Rizky Fajril Akbar	L	70	60	81,25	211,25	70,42	90	90	68,75	248,75	82,92	
27	Rona Bal Qisul Istiqlala	P	80	70	68,75	218,75	72,92	100	90	75	265	88,33	
28	Safaras Aufa Azzalia	P	70	70	75	215	71,67	80	100	75	255	85,00	
29	Sahrial Sariavandi	L	60	70	62,5	192,5	64,17	100	90	75	265	88,33	
30	Shaquille Revanda Pasha	L	90	60	75	225	75,00	90	100	68,75	258,75	86,25	
31	Zulfano Azzam Al-Ghani	L	80	80	68,75	228,75	76,25	90	90	75	255	85,00	
32	Nabil Afkaar	L	80	50	62,5	192,5	64,17	90	90	81,25	261,25	87,08	
							Rerata	70,00				Rerata	83,78
							Min	60,83				Min	74,17
							Maks	78,33				Maks	89,58
							Median	69,58				Median	85,00

Kelas Kontrol

NO	NAMA	Gender	Pretest					Posttest				
			Afektif	Kognitif	Psikomotor	Jumlah	Nilai Akhir	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Jumlah	Nilai Akhir
1	Aditya Bagus Ramadhan	L	90	80	68,75	238,75	79,58	90	70	75	235	78,33
2	Aryogi Maharizki Paroma	L	80	60	87,5	227,5	75,83	80	90	75	245	81,67
3	Aufaa Al Zena	P	80	70	75	225	75,00	100	90	81,25	271,25	90,42
4	Avrizar Farrel Putra H	L	60	70	68,75	198,75	66,25	90	90	81,25	261,25	87,08
5	Bintang Ibrahimovic D	L	70	70	68,75	208,75	69,58	90	90	75	255	85,00
6	Davina Putri Kirana	P	80	70	62,5	212,5	70,83	100	80	75	255	85,00
7	Dely Sandi Prasetyo	L	80	70	75	225	75,00	100	70	75	245	81,67
8	Dheanda Ida Absharina S	P	70	60	68,75	198,75	66,25	80	90	75	245	81,67
9	Dika Pramudya	L	100	70	68,75	238,75	79,58	100	70	75	245	81,67
10	Faldinov Pratama	L	70	70	75	215	71,67	90	90	75	255	85,00
11	Fara Nur Pradipta	P	80	60	81,25	221,25	73,75	80	90	62,5	232,5	77,50
12	Habib Noval Alfarizky	L	80	70	68,75	218,75	72,92	90	70	75	235	78,33
13	Kayyisah Yumma Azzahraa	P	80	60	75	215	71,67	90	90	68,75	248,75	82,92
14	Kevin Adelio Putra Arjuna	L	90	60	62,5	212,5	70,83	100	90	81,25	271,25	90,42
15	Macheda Nezvo Sabain A	L	90	60	75	225	75,00	80	70	75	225	75,00
16	Maulana Adi Wijaya	L	70	70	68,75	208,75	69,58	90	70	75	235	78,33
17	Muhammad R Al-Zhafid	L	80	80	81,25	241,25	80,42	80	90	68,75	238,75	79,58
18	Muhammad Rizky Wardhana	L	70	70	62,5	202,5	67,50	90	70	75	235	78,33
19	Muhammad Rizqy Aditya	L	70	60	62,5	192,5	64,17	80	90	75	245	81,67
20	Muhammad Zidane Arrasya	L	90	60	75	225	75,00	90	90	75	255	85,00
21	Narotama Nararya S P	L	80	50	75	205	68,33	70	90	68,75	228,75	76,25

22	Natasya Juanita Gita Kusuma	P	70	60	68,75	198,75	66,25	80	80	68,75	228,75	76,25		
23	Nisrina Putri Andini	P	80	70	68,75	218,75	72,92	80	90	75	245	81,67		
24	Rahman Darmawan	L	60	60	75	195	65,00	90	60	75	225	75,00		
25	Ramdhan Ahnaf Qori	L	90	70	56,25	216,25	72,08	90	80	68,75	238,75	79,58		
26	Sefira Assalafi Wahyu P	P	70	70	68,75	208,75	69,58	90	70	75	235	78,33		
27	Shafara Febrian Chairunisa	P	90	50	68,75	208,75	69,58	80	80	75	235	78,33		
28	Sthira Amaranila A	P	90	70	81,25	241,25	80,42	80	90	75	245	81,67		
29	Vern Keyla Rengganis	P	90	80	68,75	238,75	79,58	90	90	68,75	248,75	82,92		
30	Vicho Kiandra	L	100	60	75	235	78,33	90	80	75	245	81,67		
							Rerata	72,42					Rerata	81,21
							Min	64,17					Min	75,00
							Maks	80,42					Maks	90,42
							Median	71,88					Median	81,67

Daftar Nilai Afektif

KELAS EKSPERIMEN																								
No	Pretest Nilai Afektif										Total Pretest	Nilai	Posttest Nilai Afektif										Total Posttest	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
4	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	60	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
6	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
7	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
8	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	60	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
10	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
11	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
12	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	5	50	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
13	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	70	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
14	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
15	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
16	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
17	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
18	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	70	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7	70
19	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
20	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90

21	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80
22	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	60	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80
23	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80
24	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	60	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
26	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
27	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
28	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
29	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
30	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
31	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
32	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
										jumlah		233										jumlah		282
										Rerata		7,2813										Rerata		8,8125

KELAS KONTROL

No	Pretest Nilai Afektif										Total	Nilai	Posttest Nilai Afektif										Total	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pretest		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Posttest	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
4	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6	60	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
6	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
7	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
8	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	80

Penilaian Kognitif

KELAS EKSPERIMEN																								
No	Pretest Nilai Kognitif										Total	Nilai	Posttest Nilai Kogniti										Total	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pretest	Akhir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Posttest	Akhir
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
3	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	60	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
4	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
5	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
6	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
7	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
8	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	70	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
9	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
10	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
11	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	70	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
12	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
13	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
14	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
15	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
16	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	70	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
17	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	5	50	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
18	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
19	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
20	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	60	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	70

21	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7	70	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	80
22	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	5	50	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
23	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	5	50	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80
24	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	6	60	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
25	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	70	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
26	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
27	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7	70	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
28	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
29	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	70	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
30	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
31	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
32	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	50	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
jumlah											214	jumlah											281
Rerata											6,6875	Rerata											8,7813

KELAS KONTROL

No	Pretest Nilai Kognitif										Total	Nilai	Posttest Nilai Kogniti										Total	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pretest	Akhir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Posttest	Akhir
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70
2	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	
3	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	70	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	
4	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	
5	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	
6	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	80	
7	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	70	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	70	
8	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	

9	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
10	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	70	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
11	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
12	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7	70
13	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
14	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
15	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	60	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70
16	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	70	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	70
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
18	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
19	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	60	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
20	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
21	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	5	50	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
22	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	60	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
23	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90
24	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	6	60	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6	60
25	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	80
26	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7	70
27	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	5	50	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	80
28	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	7	70	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
29	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
30	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	6	60	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	80
jumlah											198	jumlah											246	
Rerata											6,6	Rerata											8,2	

Penilaian Psikomotor

KELAS EKSPERIMEN												
No	Psikomotor Lompat Jauh Pretest				Jumlah	Nilai	Psikomotor Lompat Jauh Pretest				Jumlah	Nilai
	Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat			Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1	4	3	4	3	14	87,5	4	3	4	4	15	93,75
2	3	3	2	2	10	62,5	3	3	3	3	12	75
3	3	3	3	3	12	75	3	3	3	3	12	75
4	3	4	3	2	12	75	4	3	3	3	13	81,25
5	3	3	2	3	11	68,75	3	2	3	2	10	62,5
6	3	2	2	2	9	56,25	3	3	3	3	12	75
7	3	3	2	2	10	62,5	4	2	3	3	12	75
8	3	3	3	2	11	68,75	3	2	3	3	11	68,75
9	3	4	4	2	13	81,25	4	3	3	4	14	87,5
10	3	3	2	3	11	68,75	4	3	3	2	12	75
11	3	3	3	4	13	81,25	4	3	3	3	13	81,25
12	2	3	3	2	10	62,5	3	2	3	2	10	62,5
13	3	4	2	2	11	68,75	3	3	3	3	12	75
14	3	3	2	3	11	68,75	3	3	2	3	11	68,75
15	3	4	3	2	12	75	4	3	3	3	13	81,25
16	3	3	2	3	11	68,75	4	3	3	2	12	75
17	3	4	3	2	12	75	4	3	3	3	13	81,25

18	3	3	3	3	12	75	4	3	3	2	12	75
19	2	3	3	2	10	62,5	4	2	3	3	12	75
20	3	3	3	2	11	68,75	4	3	3	3	13	81,25
21	3	2	2	2	9	56,25	3	3	3	3	12	75
22	3	3	3	3	12	75	3	2	3	3	11	68,75
23	2	3	3	3	11	68,75	4	3	3	2	12	75
24	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	3	12	75
25	3	3	3	3	12	75	3	3	3	3	12	75
26	3	3	3	4	13	81,25	3	3	3	2	11	68,75
27	3	2	2	4	11	68,75	3	3	3	3	12	75
28	3	3	3	3	12	75	3	3	3	3	12	75
29	2	3	2	3	10	62,5	3	3	3	3	12	75
30	3	2	3	4	12	75	3	3	3	2	11	68,75
31	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	3	12	75
32	3	2	3	2	10	62,5	4	3	3	3	13	81,25

Jumlah 2250

Rerata 70,3125

Jumlah 2412,5
Rerata 75,39063

KELAS KONTROL						
No	Psikomotor Lompat Jauh Pretest	Jumlah	Nilai	Psikomotor Lompat Jauh Pretest	Jumlah	Nilai

	Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat			Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	3	12	75
2	3	4	3	4	14	87,5	3	3	3	3	12	75
3	3	3	3	3	12	75	4	3	3	3	13	81,25
4	2	3	3	3	11	68,75	3	4	3	3	13	81,25
5	3	3	3	2	11	68,75	3	3	3	3	12	75
6	3	2	2	3	10	62,5	4	2	3	3	12	75
7	3	3	3	3	12	75	3	3	3	3	12	75
8	2	3	3	3	11	68,75	3	3	3	3	12	75
9	3	3	2	3	11	68,75	4	3	3	2	12	75
10	3	3	3	3	12	75	3	3	3	3	12	75
11	3	3	3	4	13	81,25	3	2	3	2	10	62,5
12	3	2	2	4	11	68,75	3	3	3	3	12	75
13	3	3	3	3	12	75	3	3	2	3	11	68,75
14	2	3	2	3	10	62,5	4	3	3	3	13	81,25
15	3	2	3	4	12	75	3	3	3	3	12	75
16	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	3	12	75
17	3	3	3	4	13	81,25	3	3	3	2	11	68,75
18	2	3	3	2	10	62,5	4	2	3	3	12	75

19	4	2	2	2	10	62,5	3	3	3	3	12	75
20	3	3	2	4	12	75	3	3	3	3	12	75
21	3	4	3	2	12	75	3	2	3	3	11	68,75
22	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	2	11	68,75
23	4	2	3	2	11	68,75	3	3	3	3	12	75
24	3	2	3	4	12	75	3	3	3	3	12	75
25	2	3	2	2	9	56,25	3	3	3	2	11	68,75
26	3	4	2	2	11	68,75	3	3	3	3	12	75
27	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	3	12	75
28	4	4	3	2	13	81,25	3	3	3	3	12	75
29	3	3	2	3	11	68,75	3	3	3	2	11	68,75
30	3	4	3	2	12	75	3	3	3	3	12	75

Jumlah
Rerata

213
7,5
71,2
5

Jumlah
Rerata

2218,
75
73,95
833

Lampiran 11. Analisa Data Penelitian

Statistik Deskriptif Kelas Kontrol dan Eksperimen

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	19	63.3	63.3	63.3
	P	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	21	65.6	65.6	65.6
	P	11	34.4	34.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

		Statistics	
		Pretest Nilai Akhir Kelas Eksperimen	Posttest Nilai Akhir Kelas Eksperimen
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		70.0000	83.7756
Median		69.5800	85.0000
Mode		66.25	85.00
Std. Deviation		5.17292	4.24048
Minimum		60.83	74.17
Maximum		78.33	89.58
Sum		2240.00	2680.82

		Statistics	
		Pretest Nilai Akhir Kelas Kontrol	Posttest Nilai Akhir Kelas Kontrol
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		72.4160	81.2087
Median		71.8750	81.6700
Mode		69.58 ^a	81.67

Std. Deviation	4.82117	4.00120
Minimum	64.17	75.00
Maximum	80.42	90.42
Sum	2172.48	2436.26

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Nilai Akhir Kelas Eksperimen	Posttest Nilai Akhir Kelas Eksperimen
N		32	32
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	70.0000	83.7756
	Std. Deviation	5.17292	4.24048
Most Extreme Differences	Absolute	.089	.207
	Positive	.078	.086
	Negative	-.089	-.207
Test Statistic		.089	.207
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.121 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Nilai Akhir Kelas Kontrol	Posttest Nilai Akhir Kelas Kontrol
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.4160	81.2087
	Std. Deviation	4.82117	4.00120
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.154
	Positive	.088	.154
	Negative	-.098	-.113
Test Statistic		.098	.154
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.067 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data Posttest	Based on Mean	.606	1	51	.440
	Based on Median	.214	1	51	.646
	Based on Median and with adjusted df	.214	1	49.356	.646
	Based on trimmed mean	.572	1	51	.453

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Data Pretest	Based on Mean	.354	1	51	.555
	Based on Median	.336	1	51	.565
	Based on Median and with adjusted df	.336	1	50.997	.565
	Based on trimmed mean	.361	1	51	.551

Uji T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_eksperimen	70.0000	32	5.17292	.91445
	Post_eksperimen	83.7756	32	4.24048	.74962
Pair 2	Pre_kontrol	72.4160	30	4.82117	.88022
	Post_kontrol	81.2087	30	4.00120	.73052

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_eksperimen & Post_eksperimen	32	.089	.627
Pair 2	Pre_kontrol & Post_kontrol	30	.108	.571

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_eksperimen - Post_eksperimen	-13.77562	6.38907	1.12944	-16.07913	-11.47212	-12.197	31	.000
	Pre_kontrol - Post_kontrol	-8.79267	5.92452	1.08166	-11.00492	-6.58042	-8.129	29	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_eksperimen	69.9860	30	5.10738	.93248
	Pre_kontrol	72.4160	30	4.82117	.88022
Pair 2	Post_eksperimen	83.6247	30	4.33244	.79099
	Post_kontrol	81.2087	30	4.00120	.73052

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_eksperimen & Pre_kontrol	30	.270	.149
Pair 2	Post_eksperimen & Post_kontrol	30	.119	.530

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2- tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	Pre_eksperimen - Pre_kontrol	-2.43000	6.00248	1.09590	-4.67136 -.18864	-2.217	29	.035
Pair 2	Post_eksperimen - Post_kontrol	2.41600	5.53567	1.01067	.34895 4.48305	2.390	29	.024

Acuan nilai t-table

df \ α	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096

Lampiran 12. Dokumentasi



Gambar 1. Kelas VIII B (Kelas Eksperimen)



Gambar 2. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (Kelas Eksperimen)



Gambar 3. Melakukan Pemanasan *Pretest* (Kelas Eksperimen)



Gambar 4. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (Kelas Eksperimen)



Gambar 5. Melakukan *Pretest* Psikomotor (Kelas Eksperimen)



Gambar 6. Melakukan *Pretest* Psikomotor (Kelas Eksperimen)



Gambar 7. Pendekatan Permainan lompat Tali



Gambar 8. Pendekatan Permainan Lompat Tali



Gambar 9. Pendekatan Permainan Lompat Tali



Gambar 10. Pendekatan Permainan Lompat Tali



Gambar 11. Latihan Lompat Jauh kognitif



Gambar 12. Latihan Soal Lompat Jauh Kognitif



Gambar 13. Latihan Soal Lompat Jauh Kognitif



Gambar 14. Melakukan *Posttest* Psikomotor



Gambar 15. Melakukan *Posttest* Psikomotor



Gambar 16. Melakukan *Posttest* Psikomotor



Gambar 17. Melakukan *Posttest* Psikomotor



Gambar 18. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (Kelas kontrol)



Gambar 19. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (kelas Kontrol)



Gambar 20. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (Kelas Kontrol)



Gambar 21. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (Kelas Kontrol)



Gambar 22. Melakukan Pembelajaran *Pretest* (Kelas Kontrol)



Gambar 23. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 24. Pemanasan Sebelum *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 25. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 26. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 27. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 28. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 29. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)



Gambar 30. Melakukan Pembelajaran *Posttest* (Kelas Kontrol)