

**PENGARUH ALAT BANTU TERHADAP GERAK DASAR
LOMPAT JAUH GAYA MELENTING**

(Jurnal Skripsi)

**Oleh
YULI SUPRIHATIN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRACT

THE EFFECT OF AIDING DEVICES TOWARD OF LONG JUMP BASIC MOVEMENTS

By:

YULI SUPRIHATIN

Mentor:

Drs. Usman Adam, M.Pd

Drs. Akor Sitepu, M.Pd

The objective of this research is to find out effect of aiding devices towards skills of curl up long jump basic movements of Grade VIII female students in State Senior High School 1 Adiluwih in Pringsewu.

This was an experimental research. Population was 180 Grade VIII female students in State Senior High School 1 Adiluwih in Pringsewu. Samples were 45 respondents. Data were collected with test of skills of curl up style long jump basic movements. Data were analyzed using t-tests for difference and effect.

The results showed that: first, there was a significant effect to the experiment group after treatment with of aiding devices. Second, there was a significant effect to the experiment group after treatment without of aiding devices. Third, learning with aiding devices was better than without aiding devices.

The conclusion is that there is a significant effect of devices towards skills of curl up long jump basic movement of Grade VIII female students in State Senior High School 1 Adiluwih in Pringsewu.

Keywords: basic movement, aiding devices and long jump.

ABSTRAK

PENGARUH ALAT BANTU TERHADAP GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA MELENTING

Oleh
YULI SUPRIHATIN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMPN 1 Adiluwih Pringsewu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan populasi adalah siswa putri SMPN 1 Adiluwih Pringsewu kelas VIII yang berjumlah 180 orang, kemudian diambil sampel penelitian berjumlah 45 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t perbedaan dan uji-t pengaruh.

Hasil penelitian menunjukkan: pertama, ada pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan menggunakan alat. Kedua, ada pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan tanpa menggunakan alat bantu. Ketiga, pembelajaran dengan menggunakan alat bantu lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran tanpa alat bantu.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMPN 1 Adiluwih Pringsewu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMPN 1 Adiluwih Pringsewu.

Kata Kunci: gerak dasar, alat bantu, dan lompat jauh.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Dalam kurikulum SMP pada semester ganjil lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya tegak (*schnepper*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Dari ketiga gaya tersebut salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya tegak (*schnepper*)

Menurut hasil observasi di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, didasarkan atas data-data yang diperoleh dari penilaian guru diketahui rendahnya keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting siswa dalam mengikuti materi pelajaran atletik, khususnya pada kemampuan menolak dan sikap badan di udara. Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting disebabkan oleh cara pembelajaran yang bersifat tradisional sehingga cenderung membosankan siswa.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Rendahnya kemampuan gerak dasar menolak lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012.
2. Rendahnya kemampuan gerak dasar sikap badan di udara lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2013.
3. Sarana dan prasarana yang tidak mendukung dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh.

Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun batasan masalah tersebut adalah hanya ingin mengetahui apakah ada pengaruh dari alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh dari pembelajaran dengan alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012?
2. Apakah ada pengaruh dari pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012?
3. Apakah pembelajaran dengan alat bantu lebih baik daripada pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada

siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012?

Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari pembelajaran dengan alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012.
3. Untuk membandingkan mana yang lebih baik antara pembelajaran dengan alat bantu dan pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih tahun pelajaran 2011/2012.

Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- a. Peneliti
- b. Siswa
- c. Sekolah
- d. Program Studi

Ruang Lingkup Penelitian.

1. Obyek penelitian yang diamati adalah pengaruh alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting.
2. Subyek penelitiannya yang diamati adalah siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

3. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di ruangan kelas dan di lapangan SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Cholik Mutohir (1992 : 2) mengartikan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmoni dalam rangka membentuk manusia yang berkualitas berdasarkan pancasila”.

Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang disadari dan terencana. Pembelajaran bukan merupakan suatu proses kegiatan yang terjadi secara alami dan bersifat otomatis, tetapi suatu proses kegiatan yang dilakukan guru dan siswa, yang direncanakan dan diperhitungkan sedemikian rupa agar tujuan pembelajaran yang dirumuskan tercapai.

Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Sebagai contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Keterampilan Gerak

Menurut Rusli Lutan, (1988 : 95) Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Atletik

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Olahraga atletik dapat digunakan sebagai kegiatan usaha meningkatkan taraf kesegaran jasmani dan prestasi seseorang (Khomsin, 2005 : 3).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik dapat dilakukan di lintasan yang terdiri dari nomor-nomor lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh, dan marathon, dan di lapangan yang terdiri dari nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan sebagainya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat. Baik teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan lompat tinggi, dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya, yaitu: gaya jongkok, gaya tegak, dan gaya jalan di udara. Perlu

diketahui bahwa yang menyebabkan perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada saat melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya tegak (*schnepfer*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Tujuan lompat jauh adalah untuk memaksimalkan ukuran jarak capai lompatan. Secara keseluruhan gerakan pada nomor lompat jauh dibagi dalam empat tahap gerak, yaitu : 1) Awalan (Ancang-ancang); 2) Bertumpu; 3) Melayang (sikap di udara);4) Mendarat.

Alat Bantu

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu“. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk membantu proses kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya alat bantu pembelajaran guru dapat memberikan contoh gerakan dengan menggunakan alat bantu secara langsung, sehingga siswa termotivasi untuk melakukan gerakan yang diajarkan secara berulang-ulang.

Alat Bantu dalam Pembelajaran Lompat Jauh

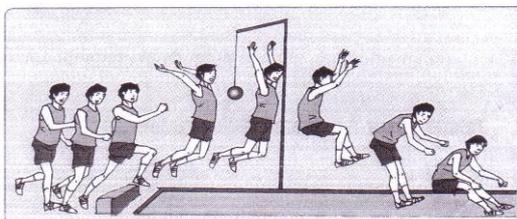
Alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya melenting adalah kardus (panjang 30 cm, lebar 20 cm dan tinggi 30 cm), dan

bola yang digantungkan (tinggi tiang 250 cm dan tinggi bola dari tanah 140 cm).

Tujuan menolak melewati kardus adalah untuk memperbaiki sikap menolak pada papan tumpuan. Saat menolak dilakukan dengan kaki tumpuan terkuat, membuat sudut tolakan 45 derajat kaki tolak dan pinggang diluruskan dan tetap mendarat dengan kaki tolak (IAAF, 2000). Diharapkan dengan pemakaian kardus ini anak akan termotivasi untuk melompat sesuai dengan ketinggian kardus, sehingga dapat memperbaiki sudut elevasi tolakan yaitu 45 derajat.

Sedangkan bola yang digantungkan di depan sebagai target pada saat melenting di udara perut/ dada menyentuh bola yang tergantung di depan. Alat bantu berupa bola yang dipasang di atas guna untuk meraih sasaran di atas, bertujuan untuk memberikan motivasi dan alat bantu untuk memperbaiki sikap badan saat di udara (Yusuf Adisasmita & Aip Syarifudin, 1996:139).

Keuntungan alat bantu tersebut adalah hemat biaya, praktis serta memberikan lebih banyak kesempatan siswa untuk mempelajari dan mencoba gaya yang sedang diajarkan. Penggunaan alat bantu tersebut, diharapkan dapat memotivasi anak melakukan gerakan dengan maksimal, sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai.



Gambar 1. Pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu

Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perlu ditentukan metode dan model belajar yang tepat dalam hal pendekatan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting.

Model pembelajaran dengan alat bantu sangat sesuai dengan materi Pendidikan Jasmani di sekolah yang pencapaian tujuannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan penggunaan alat bantu yang berupa kardus dan bola yang digantung diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, efektif, menarik dan dapat meningkatkan motivasi semangat anak untuk melakukan gerak dengan baik khususnya dalam gerakan lompat jauh gaya melenting, sehingga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho1: Tidak ada pengaruh yang signifikan pembelajaran dengan alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu tahun pelajaran 2011/2012.

Ha1: Ada pengaruh yang signifikan pembelajaran dengan alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu tahun pelajaran 2011/2012.

Ho2: Tidak ada pengaruh yang signifikan pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting

pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Ha2: Ada pengaruh yang signifikan pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

Ho3: Pembelajaran dengan alat bantu tidak lebih baik pengaruhnya dibandingkan pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu tahun pelajaran 2011/2012.

Ha3: Pembelajaran dengan alat bantu lebih baik pengaruhnya dibandingkan pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu tahun pelajaran 2011/2012.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan strategi umum yang di anut dalam pengumpulan data dan analisis data yang diperlukan, guna menjawab persoalan yang dihadapi. Menurut Arikunto (2006 : 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan pembelajaran dengan alat bantu dan tanpa alat bantu dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Penulis akan mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting.

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1997: 96) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu:

1. Variabel Bebas (X) yaitu variabel yang mempengaruhi,
 - a) Variabel bebas 1 (X1) yaitu pembelajaran dengan alat bantu.
 - b) Variabel bebas 2 (X2) yaitu pembelajaran tanpa alat bantu.
2. Variabel terikat (Y) yaitu variabel yang dipengaruhi : keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108), adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu sebanyak 180 siswa yang terdiri dari 6 kelas.

Sampel

Sampel penelitian adalah seluruh objek yang akan menjadi bahan penelitian. Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 siswa putri

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting. Cara pengambilan data adalah dengan melakukan tes kualitas gerak lompat jauh gaya melenting mulai dari tahap lari awalan sampai dengan mendarat.

Rancangan Penelitian

Setelah diperoleh nilai hasil tes awal, dilakukan *ordinal pairing* guna membagi populasi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan alat bantu, kelompok eksperimen tanpa alat bantu dan kelompok kontrol. Pemberian perlakuan dilakukan selama 24 kali pertemuan. Setelah 24 kali pertemuan baik kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan dan kelas eksperimen dites kemampuan akhir (*post-test*)

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam suatu penelitian. Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting, yaitu: 1) sikap awalan; 2) sikap tolakan; 3) sikap badan di udara; dan 4) sikap mendarat. Instrumen untuk menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting diadaptasi dari IAAF yang ditulis oleh Harald Muller (2000) dan di setiap indikator diberi bobot nilai 1-3.

Teknik Analisis Data

Sebelum menggunakan instrumen untuk mengambil data, maka instrumen yang

digunakan perlu diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik.

Selanjutnya data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir menggunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah :

1. Uji Homogenitas

Menurut Sudjana (2005: 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

2. Uji Normalitas

Rumus yang digunakan adalah:

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

3. Pengujian Hipotesis

Adapun rumus yang berlaku adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum Xd^2}{N(N-1)}}}$$

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan pre-test dengan post test

- X_d : Deviasi masing-masing subjek ($d-M_d$)
 $\sum X_d^2$: Jumlah kuadrat deviasi
 N : Subjek pada sampel
 $d.b$: Ditentukan dengan $N-1$

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

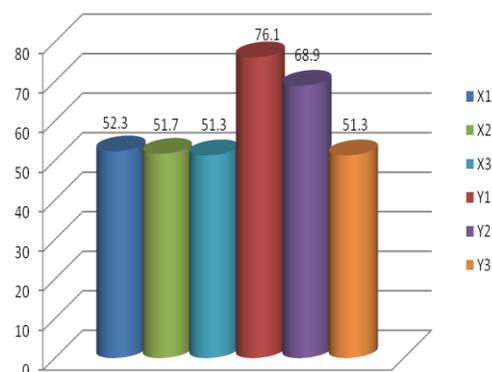
Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu pada kelompok alat bantu, kelompok tanpa alat bantu, dan kelompok kontrol. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Keterangan	Kelompok					
	Alat Bantu		Tanpa Alat Bantu		Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	785,1	1141,7	775,0	1033,4	770,1	769,9
Rata-rata	52,3	76,1	51,7	68,9	51,3	51,3
Standar deviasi	7,8	6,8	7,0	5,8	6,9	6,5
Varians	60,2	46,5	48,4	33,7	47,4	42,7

Dari data diatas diperoleh hasil penilaian keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting tes awal kelompok dengan alat bantu dengan nilai rata-rata 52,3 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 76,1 dan data tes awal kelompok tanpa alat bantu dengan nilai rata-rata 51,7 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan

nilai rata-rata 68,9 sedangkan pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 51,3 tidak mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 51,3. Digambarkan dengan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Rata-Rata Hasil Tes Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Melenting.

Keterangan :

- X1: Tes Awal Kelompok Eksperimen Dengan Alat Bantu
- X2: Tes Awal Kelompok Eksperimen Tanpa Alat Bantu
- X3: Tes Awal Kelompok Kontrol
- Y1: Tes Akhir Kelompok Eksperimen Dengan Alat Bantu
- Y2: Tes Akhir Kelompok Eksperimen Tanpa Alat Bantu
- Y3: Tes Akhir Kelompok Kontrol

Pada diagram di atas dapat dilihat bahwa hasil tes awal yang diperoleh menunjukkan tidak ada pengaruh yang berarti pada ketiga kelompok, itu artinya ketiga kelompok memang dibagi secara rata tingkat kemampuan awal keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting dengan ordinal pairing. Jika pada tes akhir terdapat perbedaan maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah untuk menguji

apakah pernyataan yang dikemukakan dalam perumusan hipotesis dapat diterima atau ditolak. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan teknik analisis *t-test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan pada data hasil tes akhir kelompok pembelajaran dengan alat bantu dan tanpa alat bantu diperoleh:

1. Hasil penghitungan *posttest* dengan alat bantu dan tanpa alat bantu diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,114 > t_{tabel} = 2,048$ artinya pada *posttest* ada perbedaan hasil keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting antara kelompok eksperimen dengan alat bantu dan tanpa alat bantu. Perbedaan pada *posttest* tersebut akibat dari perbedaan perlakuan yang diberikan pada kedua kelompok eksperimen tersebut.
2. Dari hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan alat bantu diperoleh nilai $t_{hitung} = 20,623$ jika dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,145$ maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka berarti ada peningkatan atau pengaruh yang signifikan. Kemudian hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen tanpa alat bantu diperoleh nilai $t_{hitung} = 12,277$ jika dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,145$ maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka berarti ada peningkatan atau pengaruh yang signifikan. Sedangkan hasil perhitungan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,0241$ jika dibandingkan nilai $t_{tabel} = 2,145$ maka nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka artinya tidak adanya perlakuan yang diberikan pada kelompok kontrol, maka tidak ada pengaruh yang berarti juga

terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh pada siswa.

3. Nilai peningkatan kelompok pembelajaran dengan alat bantu lebih baik dibandingkan dengan kelompok pembelajaran tanpa alat bantu, dengan selisih rata-rata peningkatan antar *posttest* dan *pretest* (Md) kelompok pembelajaran dengan alat bantu sebesar 23,8 poin, sedangkan kelompok pembelajaran tanpa alat bantu didapat selisih rata-rata peningkatan antar *posttest* dan *pretest* (Md) sebesar 17,2 poin. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan pada kelompok pembelajaran dengan alat bantu lebih baik pengaruhnya daripada kelompok pembelajaran tanpa alat bantu terbukti kebenarannya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu Tahun Pelajaran 2011/2012, bahwa keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting dapat ditingkatkan dengan menggunakan alat bantu yaitu alat bantu kardus (panjang 30 cm, lebar 20 cm dan tinggi 30 cm), dan bola yang digantungkan (tinggi tiang 250 cm dan tinggi bola dari tanah 140 cm). Dengan alat bantu yang digunakan memudahkan siswa belajar melakukan gerak dasar lompat jauh gaya melenting dan mengulang gerakan yang telah diajarkan sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Sebenarnya baik dari kelompok pembelajaran dengan alat bantu kardus dan bola yang digantung maupun kelompok pembelajaran tanpa alat bantu, masing-masing memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting, tetapi dari hasil

penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh hasil peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting antara siswa yang diberi perlakuan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu kardus dan bola yang digantung dan kelompok pembelajaran tanpa menggunakan alat bantu.

Pada kelompok siswa yang menggunakan pembelajaran dengan alat bantu kardus dan bola gantung, hasil yang diperoleh mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting nilainya lebih besar dibandingkan dengan kelompok pembelajaran tanpa alat bantu dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting dengan alat bantu lebih baik dibandingkan pembelajaran tanpa menggunakan alat bantu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran dengan alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu
2. Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran tanpa alat bantu terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting pada siswa putri SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.
3. Pembelajaran dengan alat bantu lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran tanpa alat bantu.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis

menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu agar dapat meningkatkan keterampilan belajar Penjaskesnya.
3. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program pembelajaran atletik khususnya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya melenting.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf & Aip Syarifudin. 1996. *Latihan Lompat Jauh Dengan Alat Bantu*. diakses tanggal 24 Februari 2012.

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi ke-V. Rineka Cipta. Jakarta.

Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pionir Jaya. Bandung.

Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.

Muller, Harald. 2000. *Pedoman Mengajar; Lari, Lompat, Lempar*. Alih bahasa oleh Suyono Danusayogo. Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF. Jakarta.