



**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI DAN ENGGLEK
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII B MTS.
NU 06 SUNAN MURIA KELET JEPARA
TAHUN 2017-2018**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Ahamd Rudi Lestari

12 801 0159

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul : **“Pengaruh Permainan Lompat Tali dan Engklek Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII B MTs. Sunan Muria Kelet Jepara Tahun 2016-2017”**, yang disusun oleh :

Nama : Ahmad Rudi Lestari
Nim : 128010159
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 26 Agustus 2017

Dosen Pembimbing I



Dr. Soekardi, M.Pd.

NPP. 10. 11. 1. 0203

Dosen Pembimbing II



Drs. Kardiyono, M.Pd.

NPP. 10. 11. 0. 0204

HALAMAN KELULUSAN

Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Permainan Lompat Tali dan Engklek Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII B MTs. Sunan Muria Kelet Jepara Tahun 2016-2017**”, yang disusun oleh :

Nama : Ahmad Rudi Lestari
Nim : 128010159
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi di depan dewan penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal : 28 September 2017

Dewan Penguji Skripsi



Muhlisin, S.Pd.M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0191

Penguji I

Lusiana, S.Pd.M.Pd
NPP. 10. 11. 1. 0197

Penguji II

Dr. Soekardi, M.Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0203

Penguji III

Drs. Kardiyono, M.Pd.
NPP. 10. 11. 0. 0204

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Wahid Hasyim Semarang maupun di Perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan Tim Penguji
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cancumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau tidak bener dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Semarang, 24 Oktober 2017

Yang Membuat Pernyataan,



Ahmad Rudi Lestari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Ilmu itu diperoleh dari lidah yang gemar bertanya serta akal yang suka berpikir ”

Abdullah bin Abbas

PERSEMBAHAN :

Karya tulis ini di persembahkan untuk :

1. Beliau tercinta kedua orang tua ku Bapak Janawi dan Ibu Kunipah yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik secara spiritual maupun materil.
2. Adik-adik ku Sukma Wijaya dan Ahmad Irwan, serta Veny Tanti Astuti yang selalu memberikan dukungan.
3. Dosen-Dosen FKIP Unwahas yang telah memberikan berbagai ilmu.
4. Teman-teman PJKR A angkatan 2012.
5. Dan Teman-teman FKIP Unwahas.

ABSTRAK

Ahmad Rudi Lestari, 2017. "Pengaruh Permainan Lompat Tali dan Engklek Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII B MTs. Sunan Muria Kelet Jepara Tahun 2016-2017" Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Dr. Soekardi, M.Pd., Drs. Kardiyono, M.Pd.

Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, Permainan Lompat Tali, Permainan Engklek

Siswa kelas VIII mendapatkan materi pembelajaran lompat jauh di cabang olahraga atletik. Hasil observasi penelitian ditemukan ketidak mampuan siswa melakukan teknik awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan. Hal tersebut menjadi alasan untuk meneliti tentang teknik dasar lompat jauh melalui permainan lompat tali dan engklek.

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain pre-test dan pos-test, dimana dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik ABBA yang didapat dari hasil pre test atau tes awal, yaitu lompat jauh gaya jongkok. Populasi dan Sample yang dipergunakan sebanyak 34 siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara.

Hasil penelitian ini bahwa permainan lompat tali dan engklek dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara. Dilihat dari hasil perhitungan diperoleh nilai t-hitung sebesar 9,5858 dan t-tabel 2,11991 ($9,585 \geq 2,11991$) dan peningkatan rata-rata sebesar 1,7941. Pada latihan menggunakan engklek, dapat dilihat dari hasil perhitungan uji perbedaan diperoleh nilai t-hitung sebesar 9,696 dan t-tabel yaitu 2,11991 ($9,696 \geq 2,11991$) serta peningkatan rata-rata sebesar 2,0900. Berdasarkan hasil uji beda pada post-test antara kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 di peroleh hasil sebagai berikut: t-hitung \leq t-tabel ($1,649 \leq 2,11991$), karena nilai probabilitasnya atau Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$ ($0,119 \geq 0,05$).

Kesimpulan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil perhitungan statistik adanya perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan adanya latihan permainan lompat tali dan engklek. Serta permainan lompat engklek lebih baik dari pada permainan lompat tali dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa di MTs Sunan Muria Kelet. Semoga penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan agar tenaga pengajar kedepannya lebih inovatif dan kreatif dalam pemberian latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa.

ABSTRACT

Ahmad Rudi Lestari, 2017. "The Influence of Jump Rope and Crank on the Long Jump Skip Style at Grade VIII Student B MTs. Sunan Muria Kelet Jepara Year 2016-2017" Department of Physical Education Health And Recreation Faculty of Teacher Training and Education Universitas Wahid Hasyim Semarang. Dr. Soekardi, M.Pd., Drs. Kardiyono, M.Pd.

keywords: Long jump style squatting, Rope jumping games, Crank games

Grade VIII students get learning material long jump in sports athletic branch. The result of research observation found the students' inability to do prefix technique, pedestal, drift and landing. This is the reason to research the basic long jump technique through rope jumping and crank games.

The method used in this research is pre-test and post-test design, which is divided into two groups with ABBA technique obtained from pre test or preliminary test, ie squat style jump. Population and Sample used by 34 students of class VIII B MTs Sunan Muria Kelet Keling Sub-district of Jepara.

The results of this study that the game jump rope and crank can improve the ability of long jump style squatting on students of class VIII B MTs Sunan Muria Kelet Keling Sub-district Jepara. Judging from the calculation results obtained t-count value of 9.5858 and t-table 2.11991 ($9.585 \geq 2.11991$) and an average increase of 1.7941. In practice using crank, can be seen from result of difference test obtained t-hitung value equal to 9,696 and t-table that is 2,11991 ($9,696 \geq 2,11991$) and increase of average equal to 2,0900. Based on the result of different test on post-test between experiment 1 group and experiment 2 group obtained the result as follows: t-count \leq t-table ($1,649 \leq 2,11991$), because the probability value or Sig. (2-tailed) ≥ 0.05 ($0.119 \geq 0.05$).

The conclusions in this study, based on statistical calculations of significant differences to the ability of long jump style squatting with the exercise of jump rope and crank games. As well as the skip jump game is better than the jumping game rope in improving the skip long jump skills of students at MTs Sunan Muria Kelet. Hopefully this research, can be used as a consideration for future teachers more innovative and creative in the provision of exercises to improve students' skills.

KATA PENGANTAR



Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kurnia yang telah diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sebagai salah syarat dalam menyelesaikan program Sarjana satu (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Dalam hal ini penulis berupaya sebaik mungkin, namun penulis juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan. Penulis juga sangat menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, petunjuk, saran, motivasi serta fasilitas dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang terdalam kepada:

1. Prof. Drs. H. Mahmutarom, SH. MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hayim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
2. Drs. Kardiyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang serta selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan saran, dorongan, bimbingan, dan pengarahannya dalam penyusunan skripsi ini di PJKR FKIP UNWAHAS
3. Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
4. Bapak Dr. Soekardi, M.Pd., selaku dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan saran, dorongan, bimbingan, dan pengarahannya dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal dan pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Achmad Zamroji, S.Pd.I. selaku kepala Sekolah MTs NU 06 Sunan Muria Kelet yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
7. Para Siswa Kelas VIII B di MTs NU 06 Sunan Muria Kelet yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
8. Bapak, Ibu, Adik-Adikku dan Veny tanti astuti yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi ini dengan sebaik mungkin, namun penulis sadar bahwa tak ada gading yang tak retak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 24 Oktober 2017

Penulis

Ahmad Rudi Lestari

12 801 0159

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
2.1. Diskripsi Teoritik.....	10

2.1.1 Hakikat Pembelajaran	10
2.1.2 Pengertian dan Sejarah Atletik.....	11
2.1.3 Pengertian Lompat Jauh.....	13
2.1.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	14
2.1.5 Lompat Jauh Gaya Menggantung	19
2.1.6 Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara	20
2.1.7 Pendekatan Dalam Pembelajaran.....	21
2.1.8 Pengaruh Bermain pada Pembelajaran.....	24
2.1.9 Permainan Lompat Tali.....	27
2.1.10 Permainan Engklek	28
2.1.11 Karakteristik Siswa Smp atau MTS	29
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan.....	34
2.3. Kerangka Berfikir	35
2.4. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1. Pendekatan Penelitian.....	38
3.2. Populasi dan Sample Penelitian.....	40
3.2.1 Populasi Penelitian	40
3.3.1 Sample Penelitian	40
3.3. Variable Penelitian	41
3.3.1 Variabel Bebas.....	41
3.3.2 Variabel Terikat.....	41
3.4. Metode Pengumpulan Data	41
3.4.1 Pelaksanaan Penelitian	42
3.5. Instrument Penelitian	44
3.6. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penelitian.....	45
3.7. Analisis Data	47
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1. Data Penelitian	50

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian Pre-Test	51
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian Post-Test	52
4.2. Pembahasan	54
4.2.1 Analisis Data Pre-Test dan Post-Test	54
4.2.1.1 Analisis Data Pre-Test	54
4.2.1.2 Analisis Data Post-Test	57
4.2.2 Uji Normalitas	61
4.2.3 Uji Homogenitas	63
4.2.4 Uji Perbedaan	64
4.2.5 Uji Hipotesis	68
4.2.5.1 Uji Hipotesis I	68
4.2.5.2 Uji Hipotesis II	68
4.2.5.3 Uji Hipotesis III	69
4.2.6 Analisis Data	70
4.2.6.1 Analisis Data Tes Awal Kelompok Lompat Tali Dan Lompat Engklek	70
4.2.6.3 Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Lompat Tali	70
4.2.6.3 Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Lompat Engklek	71
4.2.6.4 Analisis Data Tes Akhir Kelompok Lompat Tali Dan Lompat Engklek	71
4.2.7 Hasil Penelitian	72
4.2.7.1 Perbedaan Permainan Lompat Tali dan Lompat Engklek	72
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 75
5.1. Kesimpulan	75
5.2. Implikasi	77
5.3. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rancangan Penelitian	40
4.1 Data Hasil Penelitian <i>Pre-Test</i>	51
4.2 Data Hasil Penelitian <i>Post-Test</i>	53
4.3. Data <i>Pre-Test</i> Yang Telah Dipasangkan	55
4.4. Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok <i>Eksperimen I</i> dan <i>Eksperimen II</i> ...	56
4.5. Perbandingan Hasil <i>Post--Test</i> Kelompok <i>Eksperimen I</i> dan <i>Eksperimen II</i> ...	57
4.6. Perbandingan Hasil <i>Post—Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok <i>Eksperimen I</i> dan <i>Eksperimen II</i>	58
4.7. Hasil <i>Pre-Test</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa/Siswi Mts.Sunan Muria Kelet Jepara	59
4.8. Hasil <i>Post-Test</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa/Siswi Mts.Sunan Muria Kelet Jepara	60
4.9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i>	61
4.10. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i>	62
4.11. Uji Homogenitas	63
4.12. Tabel Uji Homogenitas	63
4.13. Hasil Perbedaan Tes Awal <i>Eksperimen I</i> dan <i>Eksperimen II</i>	64
4.14. Tabel Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data <i>Eksperimen I</i>	65
4.15. Tabel Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data <i>Eksperimen II</i>	66
4.16. Tabel Hasil Peningkatan Permainan Lompat Tali dan Engklek	66
4.17. Tabel Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Data <i>Eksperimen I</i> dan <i>Eksperimen II</i> pada <i>Post-Test</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	17
2.2. Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok.....	18
2.3. Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok.....	19
2.4. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	19
2.5. Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	20
2.6. Lompat Jauh Gaya Berjalan diudara.....	21
2.7. Latihan lompat tali satu tungkai bergantian.....	27
2.8. Gambar Engklek satu tungkai berturut-turut.....	29
2.9. Kerangka berfikir.....	36
3.1. Lapangan untuk melakukan tes lompat jauh.....	44

