

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT DENGAN  
RINTANGAN DAN MERAIH SASARAN DIATAS TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DI MTs SAYID ABDURRAHMAN PAGERWOJO  
PERAK JOMBANG TAHUN PELAJARAN  
2011/2012**

**Tito Yudiawan Lutwianto**

*MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo Perak Jombang*

Penelitian ini membahas perbedaan pengaruh antara model pembelajaran Lompat Dengan Rintangan Dan Meraih Sasaran Diatas terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling lalu di bentuk menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 (X 1) Lompat Dengan Rintangan kelompok 2 (X 2) Lompat Meraih Sasaran Diatas. Untuk menganalisis data yaitu dengan menggunakan uji - t (uji beda) dengan pengolahan datanya memakai SPSS for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh dari model pembelajaran lompat jauh yang menggunakan Lompat Dengan Rintangan sebesar 368,90 cm sedangkan dengan menggunakan model pembelajaran Lompat Meraih Sasaran sebesar 353,15 cm diperoleh juga nilai probabilitas ( $p$ ) < taraf signifikan ( $\alpha$ ) yang ditetapkan, dengan keterangan angka  $0,01 < 0,05$  maka Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara model pembelajaran Lompat Dengan Rintangan Dan Meraih Sasaran Diatas terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas IX mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo.

**Kata Kunci:** *Lompat Dengan Rintangan Dan Meraih Sasaran Di Atas, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

This research discusses about the difference influence between learning model Jump with Obstacle and Reach the Target Up Against the Capability in Long Jump Squatting Style on MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo. The population of this research is all of the students of MTs Sayid Abdurrahman by using random sampling technique then making then into two groups: group 1 (X1) Jump with obstacle, group 2 (X2) Jump and Reach the Target Up. To analyze the data using t-test (difference test) with processing data by using SPSS for Windows. The result of this research showed the average that obtained from learning model of Jump with Obstacle and Reach the Target Up are 368,90 cm, then learning model of Jump with Obstacle are 353,15 cm, so can be obtained probably value ( $p$ ) < significant level ( $\alpha$ ) set, with the caption number  $0.01 < 0.05$  the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. The result of the research can be concluded that the are difference influence between learning model Jump with Obstacle and Reach the Target Up Against the Capability in Long Jump Squatting Style on Male Students of Class IX on Subject Physical Sport Education and Health MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo.

**Keywords:** *Jump with Obstacle and Reach the Target Up, Long Jump Squatting Style.*

## PENDAHULUAN

Dengan adanya kecenderungan semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, maka untuk bersaing antara peserta didik dalam hasil pembelajaran harus dikembangkan suatu model-model pembelajaran yang efektif untuk proses belajar mengajar. Sehingga peserta didik semakin semangat belajar dan selalu termotivasi untuk memperhatikan serta mengerti maksud pelajaran yang disampaikan dan penerapan teknik-teknik yang benar.

Sebagai guru sudah menyadari apa yang sebaiknya dilakukan untuk menciptakan kondisi belajar mengajar yang dapat mengantarkan anak didik ke tujuan. Disini tentu saja tugas guru berusaha menciptakan suasana belajar yang menggairahkan dan menyenangkan bagi anak didik biasanya lebih banyak mendatangkan kegiatan belajar mengajar yang kurang harmonis. Anak didik gelisah duduk berlama-lama di kursi mereka maka oleh karena itu sebagai guru hendaknya bisa menciptakan sebuah strategi pembelajaran yang efektif dengan menggunakan model pembelajaran dan metode pembelajaran. Dalam mengajar, guru yang hanya menggunakan satu metode biasanya sukar menciptakan suasana kelas yang kondusif dalam waktu yang relatif lama. Bila terjadi perubahan suasana kelas sulit menormalkan kembali. Ini sebagai tanda adanya gangguan dalam proses belajar mengajar. Akibatnya jalannya pelajaran menjadi kurang bermakna sehingga Efisiensi dan efektivitas pencapaian tujuan pun jadi terganggu karena di sebabkan anak didik kurang mampu berkonsentrasi, karena itu dalam mengajar sebaiknya menggunakan banyak variasi model pembelajaran sehingga peserta didik tidak merasa bosan atau jenuh.

Pembelajaran lompat jauh disini juga mengajarkan bagaimana cara dan teknik yang benar dalam melakukan lompat jauh dengan menggunakan variasi dari model pembelajaran lompat dengan rintangan dan meraih sasaran diatas. Oleh karna itu suatu model pembelajaran yang efektif dapat menentukan hasil pembelajaran yang baik dan benar, untuk mendapatkan hasil yang baik dalam lompat jauh maka kita harus memahami dulu unsur-unsur pokok yang ada pada lompat jauh diantaranya awalan, tolakan, sikap badan saat melayang di udara dan sikap badan pada waktu mendarat. Berdasarkan uraian diatas maka penulis menulis skripsi dengan judul "Pengaruh Model Pembelajaran Lompat Dengan Rintangan dan Meraih Sasaran Diatas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo Perak Jombang Tahun Pelajaran 2011/2012".

Pada penelitian tentang pengaruh model pembelajaran lompat dengan rintangan dan meraih sasaran diatas ini, akan dibahas tinjauan pustaka yang meliputi pengertian pembelajaran, model pembelajaran, lompat jauh dengan memakai lompat dengan rintangan dan meraih sasaran diatas.

### a. Pengertian pembelajaran

Oemar Hamalik (2011) dalam bukunya berpendapat bahwa Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

### b. Pengertian model pembelajaran

Trianto (2007) dalam bukunya berpendapat bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang dapat kita gunakan untuk mendesain pola-pola mengajar secara tatap muka di dalam kelas atau mengatur tutorial, dan untuk menentukan material atau perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film-film, tipe-tipe, program-program media komputer, dan kurikulum. Setiap model mengarahkan kita untuk mendesain pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk mencapai tujuan. Berdasarkan uraian diatas, model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran.

c. Lompat jauh dengan memakai model pembelajaran lompat dengan rintangan

Lompat jauh dengan menggunakan lompat dengan rintangan disini adalah sebuah variasi dari model pembelajaran yang digunakan untuk membuat peserta didik merasa termotivasi terhadap pelajaran lompat jauh sehingga mendapatkan sebuah prestasi atau hasil lompatan yang maksimal saat pelajaran atau kegiatan belajar mengajar berlangsung. Untuk melakukan model pembelajaran lompat dengan rintangan maka perlengkapan yang di perlukan adalah: sebuah tongkat atau mistar sebagai rintangan tang ketinggiannya selalu di tingkatkan mulai dari 35 cm, 40 cm, dan 50 cm. kemudian di buat sebuah jarak antar tiap rintangan 3 meter dan jarak dengan balok tumpuan sepanjang 1 meter.

d. Lompat jauh memakai model pembelajaran lompat dengan meraih sasaran di atas

Dalam melakukan model pembelajaran lompat meraih sasaran benda di atas perlengkapan yang di perlukan adalah: menggunakan sebuah bola yang di gantung di atas dengan ketinggiannya selalu di tingkatkan mulai dari 220 cm, 230 cm, dan 235 cm. kemudian di buat jarak antara tiap bola yang di gantungkan 3 meter dan jarak bola yang di gantung dengan balok tumpuan sepanjang 1 meter.

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara model pembelajaran lompat dengan rintangan dan meraih sasaran di atas terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas IX mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo Jombang Tahun 2011/2012. Untuk mengetahui Manakah yang lebih berpengaruh antara model pembelajaran lompat dengan rintangan dan meraih sasaran di atas terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas IX mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo Jombang Tahun 2011/2012.

## METODE

Rancangan yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan pendekatan statistik kuantitatif dengan uji beda yang tujuannya untuk menjelaskan pengaruh perbedaan penerapan model pembelajaran lompat dengan rintangan dan model pembelajaran dengan meraih sasaran diatas dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IX mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo dengan desain sebagai berikut:

Kelompok	Perlakuan	Terhadap
Penelitian 1	Latihan lompat dengan rintangan (X 1)	Lompat jauh gaya jongkok
Penelitian 2	Latihan lompat meraih sasaran diatas (X 2)	Lompat jauh gaya jongkok

Metode penelitian adalah cara yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data dan penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Karena dalam metode penelitian juga merupakan syarat yang harus ada dalam suatu penelitian dan dalam penggunaan metode penelitian tersebut penelitian harus tepat sehingga di peroleh tujuan dari penelitan itu sendiri, perlu di perhatikan bahwa metode penelitan juga harus bisa di pertanggung jawabkan secara ilmiah. Agar penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk menguji seberapa jauh akibat dari perlakuan yang diberikan. Jadi metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra MTs. Sayid Abdurrahman

Pagerwojo yang sejumlah 80 siswa. Sedangkan sampel dari penelitian ini yaitu semua siswa putra kelas IX MTs. Sayid Abdurrahman Pagerwojo yang berjumlah 40 siswa kemudian di bentuk 2 buah kelompok yang masing-masing di beri perlakuan yang berbeda yaitu lompat dengan rintangan dan lompat dengan meraih sasaran diatas yang setiap kelompok berjumlah 20 orang untuk mewakili populasi yang ada.

Jika dilihat dari jenis datanya, maka pada penelitian eksperimen ini termasuk kedalam kategori penelitian kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif adalah kegiatan penelitian yang menggunakan angka dalam pengumpulan data dan dalam memberikan penafsiran terhadap hasilnya (Arikunto, 2006:12). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan uji t (uji beda) dua sampel berpasangan untuk menjelaskan ada tidaknya Pengaruh Model Pembelajaran Lompat Dengan Rintangan Dan Meraih Sasaran Di Atas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo.

Untuk mempermudah pengolahan data dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS 16. Langkah-langkah melakukan analisis data sabagai berikut:

1. menentukan uji hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ );
2. mencari nilai probabilitas atau sig ( $p$ ) dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 5 %;
3. menentukan diterima atau ditolaknya  $H_0$  dan  $H_a$  dengan kriteria pengujian sebagai berikut:  
     $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak jika nilai  $p > \alpha$   
     $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima jika nilai  $p < \alpha$
4. kesimpulan.

Dibuat dua kelompok yang masing-masing kelompok baik penelitian 1 dan kelompok penelitian 2 di pilih secara acak sehingga dengan otomatis akan menseimbangkan kedua kelompok itu, kemudian diberi perlakuan dari masing-masing model pembelajaran yang akan diteliti, setelah itu kedua model tersebut dilakukan sebuah tes untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara kedua model pembelajaran tersebut dan yang terakhir yaitu dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data hasil penelitian diperoleh maka langkah berikutnya yang dilakukan peneliti adalah menganalisis data tersebut untuk mengetahui uji kebenaran hipotesis yang ada yakni ada "Pengaruh Model Pembelajaran Lompat Dengan Rintangan dan Meraih Sasaran Di atas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IX Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo".

Adapun output atau hasil penghitungan atau pengolahan data dengan menggunakan *SPSS 16.00 for Windows* dengan metode *paired sample T-tes* secara lengkap dapat dilihat pada tabel.

### *T-Test*

**Tabel . Paired Samples Statistics**

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1 Dengan rintangan	368.9000	20	24.95238	5.57952
Meraih sasaran di atas	353.1500	20	26.90192	6.01545

Tabel *Paired samples statistics* menunjukkan ringkasan dari rata-rata dan standard deviasi dari kedua perbandingan. Untuk kelas yang dengan diterapkan model pembelajaran lompat dengan rintangan nilai rata-rata siswa adalah 368.9000. Sedangkan untuk kelompok yang diterapkan model pembelajaran lompat dengan meraih sasaran di atas nilai rata-rata siswa adalah 353.1500.

**Tabel . Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Lompat dengan rintangan & Lompat dengan meraih sasaran di atas	20	.549	.12

Output *Paired samples correlations* menunjukkan hasil korelasi antara dua buah sampel. Korelasi ditunjukkan dengan angka 0,549 dengan angka probabilitas 0,12 di atas 0,05. Ini berarti bahwa hubungan antara lompat jauh dan dengan diterapkan model pembelajaran lompat dengan rintangan dan lompat meraih sasaran di atas adalah sangat lemah dan dan tidak signifikan.

**Tabel . 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 Rintangan – Meraih	15.75000	24.67873	5.51833	4.20000	27.30000	2.854	19	.010

Inti dari analisis ini adalah output ketiga yang merupakan tabel *Paired Samples Test*. Pada tabel ini terlihat bahwa mean sebesar 15.75000 dengan standar deviasi sebesar 24.67873. Nilai t-hitung sebesar 2.854. Sedangkan nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0.01 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, dan dapat dikatakan bahwa ada “Pengaruh Model Pembelajaran Lompat Dengan Rintangan dan Meraih Sasaran Di atas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IX Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo Jombang Tahun 2011/2012”.

Hal ini terbukti pada saat penerapan model pembelajaran lompat dengan rintangan lebih berpengaruh dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di dibandingkan dengan model pembelajaran dengan meraih sasaran diatas dalam mata pelajaran penjaskes pada siswa kelas IX pernyataan ini menunjukkan hasil lompatan siswa selama proses pembelajaran lompat dengan rintangan yang sangat bagus. Selain itu memang terbukti dengan adanya sebuah model pembelajaran siswa akan lebih tertarik dan termotivasi dengan mata pelajaran yang akan di ajarkan. Beda dengan tanpa menggunakan model pembelajaran siswa akan cenderung merasa bosan terhadap mata pelajaran atau materi yang akan di ajarkan yang tidak ada variasi dalam proses pembelajaran berlangsung.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Ada Pengaruh Model Pembelajaran Lompat Dengan Rintangan dan Meraih Sasaran Di atas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas IX Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan MTs Sayid Abdurrahman Pagerwojo Jombang Tahun 2011/2012.
2. Model pembelajaran lompat dengan rintangan lebih efektif dibandingkan dengan model pembelajaran lompat dengan meraih sasaran diatas terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IX mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan MTs Sayid Abdurrahman tahun 2011/2012.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Jogjakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Ambarjaya, Beni. 2008. *Model-Model Pembelajaran Kreatif*, Bandung: Tinta Emas Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adisasmita, Yusuf. 1986. *Atletik Dan Metodik*. Jakarta: Karunia Jakarta Universitas Terbuka.
- Bahri, Syaiful. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Jogjakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Hamalik, Oemar. 2011. *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Teori Dan Praktek SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Murniasari. 2008. *Atletik*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Rohman, Arif. 2011. *Memahami Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan*. Jogjakarta: Laksbang Mediatama.
- Sagala, Syaiful. 2011. *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarno, Agung. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono, 2010. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Trianto. 2007. *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Prestasi Pustaka.