

**PENGARUH ALAT BANTU PEMBELAJARAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE*
PADA SISWI KELAS XI SMK N 1 SUKOHARJO
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



SKRIPSI

Oleh :

Mahindro Bugo Sukirno

K5611052

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016
commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mahindro Bugo Sukirno

NIM : K5611052

Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENGARUH ALAT BANTU PEMBELAJARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STREDDLE PADA SISWI KELAS XI SMK N 1 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015 / 2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Mei 2016

Yang membuat pernyataan





Mahindro Bugo S.

**PENGARUH ALAT BANTU PEMBELAJARAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STREDDLE*
PADA SISWI KELAS XI SMK N 1 SUKOHARJO
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



**Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Mei 2016

commit to user

PERSETUJUAN

Nama : Mahindro Bugo Sukirno

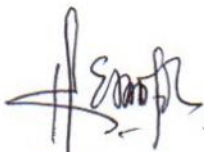
Nim : K5611052

Judul Skripsi : Pengaruh Alat Bantu Pembelajaran terhadap Kemampuan Lompat
Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo
Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
Surakarta.

Surakarta, Mei 2016

Pembimbing I



Fadillah Umar, S.Pd, M.Or
NIP. 19720927 200212 1 001

Pembimbing II



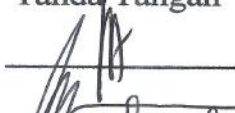
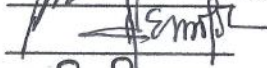


Haris Nugroho, S.Pd, M.Or
NIP. 19720208 199903 1 003

PENGESAHAN

Nama : Mahindro Bugo S.
Nim : K5611052
Judul Skripsi : Pengaruh Alat Bantu Pembelajaran terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Senin, tanggal 09 Mei 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji

Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Agustiyanto, M.Pd.		_____
Sekretaris : Drs. Bamibang Wijanarko M.Kes		_____
Anggota I : Fadillah Umar, S.Pd, M.Or		_____
Anggota II : Haris Nugroho, S.Pd, M.Or		_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Mei 2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga,

Drs. Austiyanto, M. Pd

NIP 19680818 1994031 001



ABSTRAK

Mahindro Bugo S. **PENGARUH ALAT BANTU PEMBELAJARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWI KELAS XI SMK N 1 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016.**

Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMK N 1 SUKOHARJO Tahun 2015/2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau eksperimen semu dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test group*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK NEGERI 1 SUKOHARJO Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 329 siswi, yang terbagi dalam 10 kelas : XI A 25, XI B 22, XI C 36, XI D 36, XI E 35, XI F 36, XI G 34, XI H 35, XI I 34, XI J 36. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* yang masing-masing kelas diambil 10%, jadi sampel yang digunakan berjumlah 35 siswi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan teknik tes dan pengukuran lompat tinggi gaya *straddle* dari Andi Suhendro (1999: 2.56). Teknik analisis data yaitu dengan teknik uji perbedaan yang dalam hal ini menggunakan *Paired Sample Test* dari aplikasi SPSS 20.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapat perlakuan dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak di tes awal dengan nilai sebesar 2465 dari total 35 siswi yang mengikuti tes. Selanjutnya diberikan latihan (*treatment*) dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak lebih tinggi, hasil tes menunjukkan peningkatan sebesar 325 poin dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 siswi. Apabila di rata-rata dengan hasil tes awal sebesar 70,42857 dan tes akhir dengan jumlah sebesar 79,71429. Sehingga apabila diprosentasikan peningkatannya sebesar 13,18 %.

Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMK N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016. Dikarenakan hasil output uji t dapat dilihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas < 0.05 yang berarti H_0 ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa alat bantu tali dan kotak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompatan pada siswi kelas XI SMK N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016

Kata kunci: Alat Bantu Pembelajaran, Kemampuan lompat tinggi Gaya *Straddle*

MOTTO

“Bermimpilah setinggi mungkin, Maka Allah akan memeluk mimpi-mimpimu”
(Penulis)

”Jika kau tak mampu, yang kau butuhkan hanyalah kemauan. Maka Allah akan memberimu jalan”
(Penulis)

“Idealisme adalah kemewahan terakhir yang hanya dimiliki oleh pemuda”
(Tan Malaka)

”Dunia hanya bisa digengam dengan tindakan, bukan dengan pikiran”
(Jacob bronowski)

“Balasan tuhan selalu adil. Sudahlah, jangan lagi berniat dan melakukan hal yang buruk”
(Erza Scarlet)

commit to user

PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

“Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT.”

Ibuk dan Bapak Tercinta

kupersembahkan karya kecil ini kepadamu

Bapak Tercinta Joko Sukirno dan Ibuk Tercinta Wiji Sri sunarsih

“Terimakasih atas doa yang selalu dipanjatkan, selalu memberi dorongan semangat, dan memberi kasih sayang yang takkan pernah putus. Semoga ini menjadi langkah awal untuk lebih baik, menjadikan kebanggaan Bapak dan Ibuk. Janjiku kan selalu membuat senyum cinta Bapak Ibu takkan memudar. Terimakasih atas segalanya.”

Kakakku Winarsih Bugo Sukirno dan

Adikku Nurmani Dina Bugo Sukirno

“Untuk kakak dan adikku, tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersma kalian, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terimakasih atas doa dan bantuan selama ini, karya kecil ini yang dapat aq persembahkan.

Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku kan selalu berusaha menjadi yang terbaik untuk kalian semua.... ”

Semua Keluargaku Kontrakan

“Rasa terimakasihku yang sebesar-besarnya saya haturkan, atas dukungan yang kalian berikan selama ini. Takkan pernah aku lupakan senyum, tawa kalian dan aku selalu berhutang budi kepada kalian”

Teman-teman Kepelatihan Olahraga Angkatan 2011

Almamater

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH ALAT BANTU PEMBELAJARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWI KELAS XI SMK N 1 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Program Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Fadillah Umar, S.Pd, M.Or. selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Haris Nugroho, S.Pd, M.Or. selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sukoharjo Drs. Mujiyono yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
6. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes, Bapak Drs. Mijiono yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.
7. Para siswi kelas XI SMK N 1 Sukoharjo, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
8. Rekan-rekan JPOK "11 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.



Surakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Atletik	6
2. Atletik pada Zaman Purba.....	7
3. Macan–macam Atletik.....	8

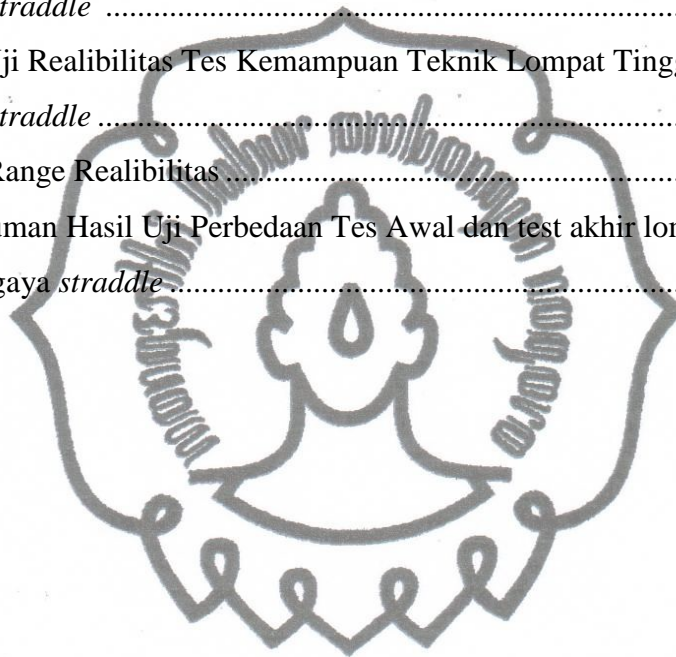
4. Lompat Tinggi.....	9
a. Sejarah Lompat tinggi	9
b. Pengertian Lompat Tinggi	10
c. Lompat Tinggi Gaya Straddle	10
d. Teknik Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	11
5. Hakikat Belajar Ketrampilan	18
a. Pengertian Belajar Ketrampilan	18
b. Tahap-tahap Belajar Gerak	20
c. Hukum-hukum Belajar Gerak	22
d. Ciri-ciri Perubahan dari Belajar Gerak	23
6. Pembelajaran	28
a. Pengertian Pembelajaran	28
b. Komponen Pembelajaran	28
7. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran	31
a. Hakikat Alat Bantu	31
b. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran	
Lompat Tinggi	31
8. Modifikasi Alat dalam Pembelajaran Lompat Tinggi ...	33
a. Hakikat Modifikasi Pembelajaran	33
b. Hakikat Modifikas Alat dalam Pembelajaran	
Lompat Tinggi	35
9. Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> dengan	
Modifikasi Tali	36
a. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan	
Modifikasi Tali	36
b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat	
Tinggi dengan Modifikasi Tali	37
10. Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle dengan	
Modifikasi Kotak	38
a. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan	
Modifikasi Kotak	38

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Modifikasi Kotak.....	40
11. Hasil Belajar	40
a. Pengertian Hasil Belajar	40
b. Prinsip-prinsip Belajar	42
B. Kerangka Berfikir.....	43
C. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sempel	45
C. Variabel Peneliti	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Rancangan Peneliti	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Mencari Reliabilitas.....	52
C. Hasil Analisis Data	53
1. Uji Perbedaan	53
D. Pengujian Hipotesis	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	56
B. Implikasi	56
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

commit to user

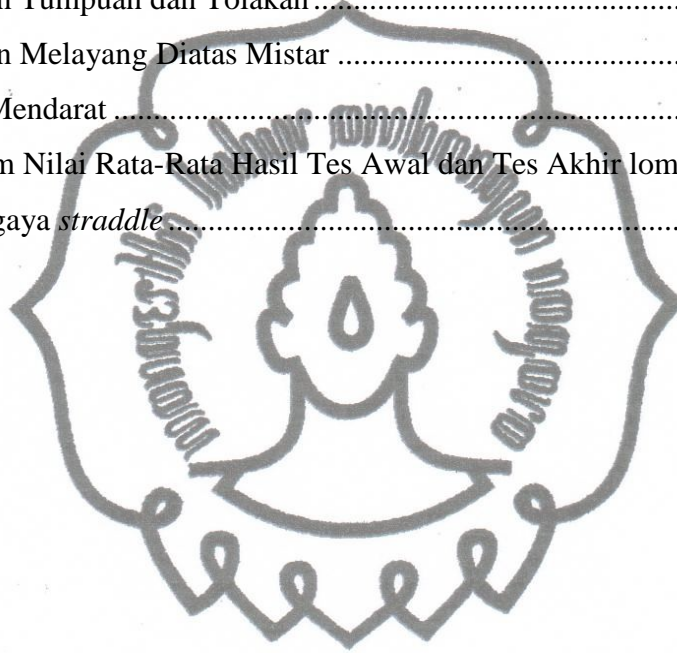
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Daftar kelas XI SMK N 1 Sukoharjo	46
3.2. Daftar Pengambilan Sampel.....	46
4.1. Ringkasan Angka-angka Stastik Kemampuan Lompat Tinggi	
<i>Gaya Straddle</i>	50
4.2. Hasil Uji Realibilitas Tes Kemampuan Teknik Lompat Tinggi	
<i>Gaya Straddle</i>	52
4.3. Tabel Range Realibilitas	52
4.4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan test akhir lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Serangkaian Gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	11
2.2. Gerakan Awalan Lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	15
2.3. Gerakan Tumpuan dan Tolakan	16
2.4. Gerakan Melayang Diatas Mistar	17
2.5. Sikap Mendarat	18
4.1. Diagram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Tinggi Gaya	60
2. Program Latihan Lompat Tinggi Gaya Straddle Dengan Modifikasi Alat Bantu	61
3. Data Hasil Test Awal Kemampuan Melompat Pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016	71
4. Data Hasil Test Akhir Kemampuan Melompat Pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016	73
5. Reliabilitas Data Hasil Test Awal Kemampuan Melompat Pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016....	75
6. Reliabilitas Data Hasil Test Akhir Kemampuan Melompat Pada Siswi Kelas XI SMK N 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016....	77
7. Uji Pebedaan	79
8. Dokumentasi Penelitian	82
9. Validasi Proposal Skripsi	88
10. Surat Ijin Menyusun Skripsi.....	89
11. Surat Pemohonan Penelitian Dari REKTOR	90
12. Surat Permohonan Penelitian Dari Dekan FKIP	91
13. Surat Keterangan Penelitian.....	92