

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 24 Agustus 2023



Muhammad Imam Turmudi

NIM. 3220190296

UNUGIRI

HALAMAN PERSUTUJUAN

Nama : Muhammad Imam Turmundi

Nim : 3220190296

Judul : PENGARUH VARIASI LOMPAT KARDUS UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
SISWA KELAS 8 DI MTS ISLAM TEMAYANG

Proposal ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa diajukan untuk
mendaftar skripsi ,2023

Dosen Pembimbing I



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 0716039801

Dosen Pembimbing II



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd, M.Kes

NIDN.0710029103

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Muhammad Imam Turmudi

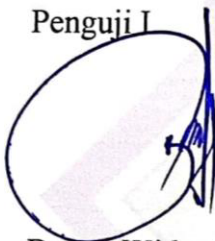
NIM : 3220190296

Judul : Pengaruh Variasi Lompat Kardus Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Di MTs Islamiyah Temayang

Telah dipertahankan pengujian pada tanggal 14 Agustus 2023

Dewan pengujian

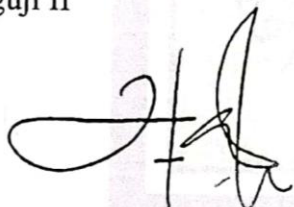
Penguji I



Benny Widya Priadana, M.Pd

NIDN.0703078902

Penguji II



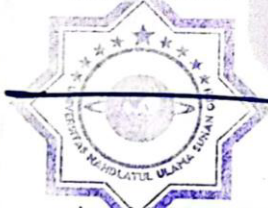
Dr. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M

NIDN.0709097805

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

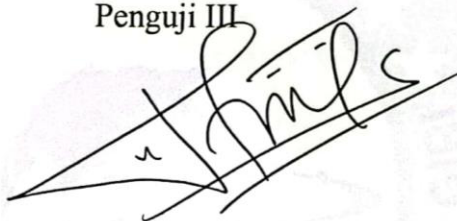
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, S.Pd, M.Pd

NIDN. 0721059101

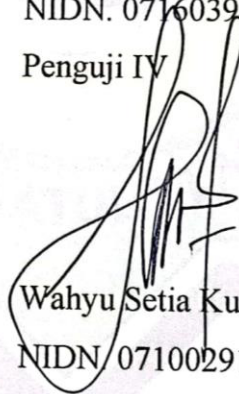
Penguji III



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 0716039801

Penguji IV



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN/0710029103

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alirriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

MOTTO

Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata tuhan
Selalu ada harga didalam sebuah proses. Nikmati saja lelah itu lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan secara lancar tapi gelombang-gelombang akan kau bisa diceritakan.

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan laporan skripsi saya ini saya persembahkan kepada orang tua saya, sahabat serta teman-teman yang selalu memberi suport untuk menyelesaikan skripsi ini. Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan pola sebuah aib alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Karena mungkin ada satu hal dibalik itu semua dan percayalah alasan saya disini merupakan alasan yang sepenuhnya baik.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Lompat Kardus Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 8 Mts Islam Temayang”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd, Selaku Pembimbing 1 yang telah iklah memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi.
5. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd, M.Kes, selaku Pembimbing 2 yang telah iklah memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Ibu Olivia Dwi Cahyani, S.Pd., M. Pd. Selaku DPA yang telah memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi.
7. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat. Seluruh teman-teman yang memberi semangat. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan dan selalu mendoa'akan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.

ABSTRAC

Turmundi, Muhammad Imam.2023. 3220190296. Thesis title "*The Effect of Cardboard Jump Variations to Improve Long Jump Learning Outcomes for Class VIII Students at MTS Islamiyah Temayang*". Thesis Study Program of Health and Recreation Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Advisor I Hasan Saifuddin, M.Pd, and Advisor II Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd, M.Kes.

Keywords: Definition of sports modified long jump learning.

The problem in this research is: to determine the effect of cardboard jump variations on improving learning outcomes in squatting long jump at MTs Islamiyah Temayang. Research methods are a series of methods or activities for carrying out research and are based on philosophical views, basic and ideological assumptions as well as the questions and issues faced. After carrying out the pre-test and post-test, it can be concluded that using cardboard aids can improve learning outcomes for long jump squatting in class VIII Mts Islamiyah Temayang students. Based on the research results, it is known that the average value of the pretest and posttest has increased by 0.101. The results of the pretest and posttest t-test for squatting long jump ability obtained a sig (2-tailed) value of $0.00 < 0.05$, meaning that there is an influence of variation training. Cardboard jumping on long jump ability in squat style in class VIII MTS Islamiyah Temayang students.

UNUGIRI

ABSTRAK

Turmundi, Muhammad Imam.2023. 3220190296. Judul Skripsi “ *Pengaruh Variasi Lompat Kardus Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII Di MTS Islamiyah Temayang*. Skripsi Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing I Hasan Saifuddin, M.Pd, dan Pembimbing II Wahyu Setia Kuscahyaning Putri S.Pd, M.Kes.

Kata kunci : Pengertian pembelajaran lompat jauh modifikasi olahraga.

Masalah dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh variasi lompat kardus terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di MTs Islamiyah Temayang. Metode penelitian adalah rangkaian dari cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian dan didasari oleh pandangan filosofis, asumsi dasar, dan ideologis serta pertanyaan dan isu yang dihadapi. Setelah dilakukan pretest dan posttest dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Mts Islamiyah Temayang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan sebesar 0,101 hasil uji-t *pretest* dan *posttest* kemampuan lompat jauh gaya jongkok didapat nilai sig (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, artinya ada pengaruh latihan variasi lompat kardus terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTS Islamiyah Temayang.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSUTUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAC	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	5
2.1 Tinjauan Pustaka	5
2.2 Pengertian Pembelajaran	5

2.3 Teori Taksonomi Bloom.....	6
2.6 Atletik Cabang Lompat	23
2.7 Teknik Dasar Lompat Jauh.....	28
2.8 Lapangan Dan Peraturan Lompat Jauh.....	31
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Sampel.....	34
3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	35
3.5 Variabel Dan Definisi Oprasional.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.7 Observasi	36
3.8 Tes.....	36
3.8 Analisis Data	38
3.6.1 Uji Normalitas Data.....	38
3.6.2 Uji Homogenitas	39
3.6.3 Uji Hipotesis	39
BAB IV	40
HASIL DAN PENELITIAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
BAB V.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Pre-Experimental Designs (designs)	34
3. 2 Sampel MTS Islam Temayang	355
3. 3 Tabel penilaian untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok.....	37



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Tahap Melayang Gaya Jongkok.....	26
2. 2 Tahap Melayang Gaya Menggantung	27
2. 3 Tahap Melayang Gaya Menggantung	28
2. 4 Kerangka Berfikir.....	32



UNUGIRI