

**UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PEMBELAJARAN VIDEO LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK NEGERI 1
MARTAPURA**



**OLEH:
CHAIRULLAH
NIM.1910122310010**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

Chairullah, NIM 1910122310010, 2023 Upaya Meningkatkan Pengetahuan

Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pembelajaran Video Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 1 Martapura. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing: (I) Drs. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. (II) Arie Rakhman, S.Pd., M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran video lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas x SMK Negeri 1 Martapura.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subyek tanpa kelompok pembandingan. Desain penelitian ini menggunakan pre and post with control (kontrol diri sendiri) dengan desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMK Negeri 1 Martapura. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Martapura dengan pengambilan 30 sampel, agar hasil dapat dianalisa dengan uji statistik untuk penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *consecutive sampling*.

Analisis data menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari jenis kelamin dan analisis bivariat setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul, maka peneliti melakukan analisis dengan menjumlahkan total skor *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya melakukan analisis data dengan uji statistik SPSS. Uji yang digunakan peneliti adalah uji wicoxon, karena salah satu data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian menunjukkan adanya upaya peningkatan pengetahuan lompat jauh gaya jongkok melalui media pembelajaran video lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas x SMK Negeri 1 Martapura, p-value = 0,000 dengan batas kemaknaan H_1 diterima $< 0,05$.

Kata kunci : Pengetahuan, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Media Pembelajaran Video

ABSTRACT

Chairullah, NIM 1910122310010, 2023 Efforts to Increase Knowledge

Squat Style Long Jump Through Video Learning Squat Style Long Jump in Class X Students of SMK Negeri 1 Martapura. Thesis, Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University, Mentor: (I) Drs. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. (II) Arie Rakhman, S.Pd., M. Pd.

This study aims to determine the increase in knowledge of the squat style long jump through video learning of the squat style long jump in class X students of SMK Negeri 1 Martapura.

The method used in this research is quantitative. The design of this study used a quasi-experimental method which tested an intervention on a group of subjects without a comparison group. The design of this study used pre and post with control (self-control). In this design, the researcher only intervened in one group without a comparison. The effectiveness of the treatment was assessed by comparing the pretest and posttest values.

The population in this study were students at SMK Negeri 1 Martapura. The sample in this study were students of class X SMK Negeri 1 Martapura with 30 samples taken, so that the results could be analyzed with statistical tests for quantitative research. The sampling technique used in this study used non-probability sampling with consecutive sampling types.

Data analysis used univariate analysis to see the distribution of frequencies and percentages of gender and bivariate analysis after the pretest and posttest data were collected, the researcher conducted an analysis by adding up the total pretest and posttest scores. Then perform data analysis with the SPSS statistical test. The test used by researchers is the Wicoxon test, because one of the pretest and posttest data is not normally distributed.

The results showed that there was an effort to increase knowledge of the squat style long jump through video learning media of the squat style long jump in class X students of SMK Negeri 1 Martapura, $p\text{-value} = 0.000$ with a significance limit of $H1$ accepted <0.05 .

Keywords: Knowledge, Squat Style Long Jump, Video Learning Media

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Only you can change your life, nobody else can do it for you.

Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang yang mereka ingin tau hanya bagian *success* storis. Berjuang lah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya dunia perkuliahan tidak seindah cerita cerita diwattpad.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak Suriannoor dan mama Susi Susanti dan adik-adik saya (Noor Hadijah, Muhammad Arif, Hadi Ramadhan) yang telah menyayangi saya, mendukung saya dan mendoakan saya disetiap proses yang saya lalui dalam tahapan penulisan Skripsi ini. kepada pembimbing saya bapak Drs. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO dan bapak Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd yang telah berkenan membimbing dan memberikan saran serta masukan untuk karya tulis ilmiah ini. Kepada penguji saya bapak Drs. Perdinanto, M.Pd yang telah memberikan masukan dan saran sehingga penelitian ini menjadi lebih baik lagi. Kepada orang terdekat saya Devi Sumaryani, S.Kep., Ners yang selalu ada, selalu mendukung, dan mendoakan saya dalam pengerjaan Skripsi ini dan teman satu angkatan saya Big famous A1 2019 yang selalu mendukung saya.

HALAMAN PERSETUJUAN

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PEMBELAJARAN VIDEO LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK NEGERI 1
MARTAPURA

Oleh :
Chairullah
NIM 1910122310010

Pembimbing Utama



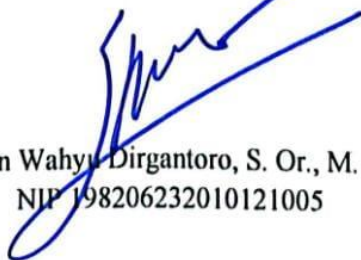
Drs. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO
NIP 196409201989031004

Pembimbing Pendamping



Arie Rakhman, S.Pd., M. Pd.
NIP 197602182005011005

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru, 19 Juni 2023

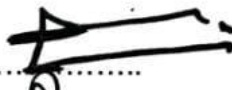


Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal 19 Juni 2023

Dewan Penguji

1. Drs. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO (Ketua).....
2. Arie Rakhman, S.Pd., M. Pd. (Sekretaris).....
3. Drs. Perdinanto, M. Pd. (Anggota).....

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chairullah
NIM : 1910122310010
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupajan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 2 Juni 2023



Chairullah
NIM. 1910122310010

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Chairullah

NIM : 1910122310010

Tempat, Tanggal Lahir : 2 Juli 1998

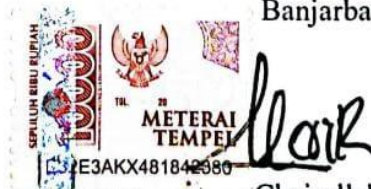
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Alamat : Guntung Pinang RT. 024 RW.005 Kemuning

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 18 Februari 2023



Chairullah
NIM. 1910122310010

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Upaya meningkatkan pengetahuan lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran video lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Martapura” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Dalam penyusunan dan penulisan tugas akhir, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak baik moril ataupun materil. Oleh karenanya pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai, dan peneliti memohon maaf apabila ada sakaw kata dalam penulisan skripsi ini.

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
2. Bapak Drs. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Dekan FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

3. Ibu Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III yang telah melayani mahasiswa dibidang kemahasiswaan
6. Bapak Drs. Perdinanto M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Rahmadi, M. Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Prodi Penjas JPOK ULM Banjarbaru.
10. Bapak Drs. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.

11. Bapak Arie Rahman, S.pd., M.Pd. sebagai Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Ibu Drs. Perdinanto M.Pd. Sebagai Penguji yang memberikan masukan dan saran untuk sempurnanya skripsi ini.
13. Seluruh Dosen Prodi Penjas JPOK ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
14. Paling utama saya berterima kasih kepada diri saya sendiri karena akan menjadi sarjana pertama dikeluarga saya.

Banjarbaru, 19 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Chairullah', with a stylized, cursive script.

Chairullah

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	2
ABSTRACT	3
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	4
HALAMAN PERSETUJUAN	5
HALAMAN PENGESAHAN.....	6
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	6i
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR	10
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Hasil Guna Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Relavan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional ..	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.

F. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Validitas dan Realibilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
H. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
2. Pengujian Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
3. Analisis Data/Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.