

KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT
(Studi Ekperimen Metode Pembelajaran dan Kemampuan Motorik Pada
Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Riau)

Disertasi



**Disertasi yang ditulis untuk memenuhi sebagian Persyaratan
untuk memperoleh Gelar Doktor**

HERLI PARDILLA
NO. REG: 7217157726

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019

KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT
(Studi Ekperimen Metode Pembelajaran dan Kemampuan Motorik Pada
Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Riau)

HERLI PARDILLA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari metode pembelajaran (A) yang terdiri dari metode pembelajaran bagian (A_1), metode keseluruhan (A_2) dan metode kombinasi (A_3) dengan melibatkan variabel moderator kemampuan motorik (B) dalam meningkatkan variabel terikat yaitu keterampilan lompat jangkit (Y). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen faktorial 3×2 dengan populasi yang digunakan sebagai populasi sasaran (*target population*) penelitian adalah mahasiswa putra Pendidikan Jasmani Universitas Riau Angkatan 2016-2017 sebanyak 89 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menyeleksi 27% jumlah data skor tertinggi dan 27% skor terendah mengacu pada teori Verducci.

Hasil Uji hipotesis 1) Nilai metode bagian lebih tinggi dari pada nilai metode keseluruhan ($A_1 \times A_2$) dengan p-value 0,012 (H_1 diterima). 2) Nilai metode bagian lebih tinggi dari pada nilai metode kombinasi ($A_1 \times A_3$) dengan p-value 0,0185 (H_1 diterima). 3) Nilai metode keseluruhan lebih rendah dari pada nilai metode kombinasi. ($A_2 \times A_3$), dengan p-value 0,4285 (H_1 ditolak). 4) Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kemampuan motorik (*interaction effect*) dengan p-value = 0,000 (Signifikan). 5) Nilai metode bagian lebih tinggi dari pada nilai metode keseluruhan pada kategori mahasiswa kemampuan motorik tinggi ($A_1B_1 \times A_2B_1$), dengan p-value 0,0014 (H_1 diterima). 6) Nilai metode bagian lebih tinggi dari pada nilai metode kombinasi pada kategori mahasiswa kemampuan motorik tinggi ($A_1B_1 \times A_3B_1$), dengan p-value 0,0000 (H_1 diterima). 7) Nilai metode keseluruhan lebih tinggi dari pada nilai metode kombinasi pada kategori mahasiswa kemampuan motorik tinggi ($A_2B_1 \times A_3B_1$), dengan p-value 0,000 (H_1 diterima). 8) Nilai metode bagian lebih tinggi dari pada nilai metode keseluruhan pada kategori mahasiswa kemampuan motorik rendah ($A_1B_2 \times A_2B_2$), dengan p-value 0,0145 (H_1 ditolak). 9) Nilai metode bagian lebih rendah dari pada nilai metode kombinasi pada kategori mahasiswa kemampuan motorik rendah ($A_1B_2 \times A_3B_2$), dengan p-value 0,0305 (H_1 diterima). 10) Nilai metode keseluruhan lebih rendah dari pada nilai metode kombinasi pada kategori mahasiswa kemampuan motorik rendah ($A_2B_2 \times A_3B_2$), dengan p-value 0,000 (H_1 diterima). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran bagian lebih baik dari pada metode keseluruhan maupun kombinasi. Selanjutnya pada mahasiswa yang berkemampuan motorik tinggi ternyata metode bagian lebih diunggulkan dari pada metode keseluruhan maupun metode kombinasi. Sebaliknya pada kategori mahasiswa berkemampuan motorik rendah ternyata metode kombinasi lebih baik dari pada metode bagian dan metode keseluruhan dalam meningkatkan keterampilan lompat jangkit.

Kata kunci : keterampilan lompat jangkit, metode pembelajaran dan kemampuan motorik.

RISSING THE TRIPLE JUMP SKILLS
(Experimental Study Of Learning Method and Motor Skills
At University Of Riau)

HERLI PARDILLA

ABSTRACT

The purpose of this research was determine the differences of the learning method (A) which consists of the part method (A_1), the whole method (A_2) and the mixed method (A_3) by involving moderator variable the motor skills on efforts to improve the dependent variable of the skill triple jump (Y). This research uses a 3×2 factorial experiment design method. Target population (research population) are male of physical Education University of Riau 2016-2017 as many 89 people. Sampling was carried out by purposive sampling technique, specifically selecting 27% of the highest score and 27% of the lowest score, this refers to Verducci's theory.

Hypothesis test results is 1) The Part method learning is better than the whole method learning ($A_1 \times A_2$) around this p-value 0,012 (H_1 accepted). 2) The part method learning is better than the mixed method learning ($A_1 \times A_3$) around this p-value 0,0185 (H_1 accepted). 3) The whole method learning smaller than of the mixed method learning ($A_2 \times A_3$), around this p-value 0,4285 (H_1 rejected). 4) There is an interaction effect between learning methods and motor skills, around this p-value 0,000 (Significant). 5) The Part method learning is better than the whole method learning in the high motor skills category ($A_1B_1XA_2B_1$), around this p-value 0.0014 (H_1 accepted). 6) The part method learning is better than the mixed method learning in the high motor skills category ($A_1B_1XA_3B_1$), around this p-value 0,0000 (H_1 accepted). 7) The whole method learning is better than the mixed method learning in the high motor skills category ($A_2B_1XA_3B_1$), around this p-value 0,000 (H_1 accepted). 8) The Part method learning is better than the whole method learning in the low motor skills category ($A_1B_2xA_2B_2$), around this p-value 0,0145 (H_1 rejected). 9) The part method learning is better than the mixed method learning in the low motor skills category ($A_1B_2XA_3B_2$), around this p-value 0,0305 (H_1 accepted). 10) The whole method learning is better than the mixed method learning in the low motor skills category ($A_2B_2XA_3B_2$), around this p-value 0,000 (H_1 accepted). Thus it can be concluded that the part learning method is better than the whole and combination learning method. Furthermore, in the category of students with high motor skills, it is evident that the part method is better than the whole method or combination method. Conversely, The combination learning method is better than the part and the whole learning method on the low motor skills student category on the triple jump skills enhancement.

Keywords: Triple jump skills , Learning Method and Motor Skills

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA / PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd
Tanggal 04-12-2019

Co Promotor



Dr. Hidayat Humaid, M.Pd
Tanggal 12-12-2019

Nama

Tanda Tangan

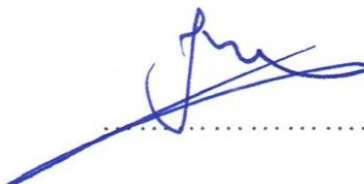
Tanggal

Dr. Komarudin, M.Si
(Ketua)¹



03-01-2020

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Sekretaris)²



19-12-2019



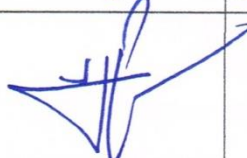




Nama : Herli Pardilla
No. Registrasi : 7217157726
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Tanggal Lulus : 01 Agustus 2019

¹ Rektor Universitas Negeri Jakarta

² Direktorat Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI SETELAH
UJIAN TERTUTUP DISERTASI**

Nama : Herli Pardilla
No. Registrasi : 7217157726
Program Studi : Pendidikan Olahraga

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof.Dr.Ir. Ivan Hanafi, M.Pd (Wakil Direktur I)		11/9 2019
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Sekretaris/Koordinator Pendidikan Olahraga S3)		14/9 - 2019
3	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Promotor)		3/9 2019
4	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd (Co Promotor)		24/8 - 19.
5	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		26/08 - 2019
6	Prof.Dr.dr.James Tangkudung, SportMed, M.Pd (Penguji)		23/08 - 2019
7	Prof. Dr. Adang Suherman. MA (Penguji Luar)		15/08 - 2019

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan ini bahwa sesungguhnya Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta semuanya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan perundangan yang berlaku.

Jakarta, September 2019

Nama Mahasiswa



Herli Pardilla



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : HERCI PARDILLA
NIM : 72 171 577 26
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Olahraga
Alamat email : herci.pardilla@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

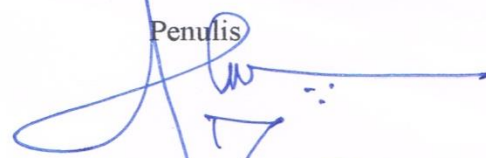
Keterampilan Lompat Jangkit
(Studi Eksperimen Metode Pembelajaran dan Kemampuan
Motorik Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Riau)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Senin, 24 Februari 2020

Penulis

(HERCI PARDILLA)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala rasa syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan disertasi dengan judul “Keterampilan Lompat Jangkit (Studi Ekperimen Metode Pembelajaran dan Kemampuan Motorik Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Riau)”. Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor pendidikan olahraga pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan Disertasi ini penulis sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya penulis di masa yang akan datang. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan untuk bisa mengikuti perkuliahan hingga saat ini. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan pengarahan dalam kegiatan akademik di PPs Universitas Negeri Jakarta. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku Koordinator S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dan teristimewa ucapan terimakasih kepada Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd sebagai Promotor dan Dr. Hidayat Humaid, M.Pd Co. Promotor yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian Disertasi ini. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu demi kelancaran penyusunan disertasi ini.

Terakhir, penulis ucapkan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan nama satu-persatu yang telah memberi bantuan dalam penyelesaian Disertasi ini. Semoga seluruh bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Jakarta, Januari 2020

H.P



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
RINGKASAN	v
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Kegunaan Penelitian	15
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual	17
1. Keterampilan Lompat Jangkit	17
a. Teknik Dasar Awalan	22
b. Teknik Dasar Jingkat	23
c. Teknik Dasar Langkah	24
d. Teknik Dasar Lompatan dan Mendarat	25
e. Ukuran Lapangan Lompat jangkit	28
f. Analisis Biomekanika Lompat Jangkit	29
2. Metode Pembelajaran	35
a. Metode Bagian	37
b. Metode Keseluruhan	49
c. Metode Kombinasi (Gabungan)	62
d. Perbedaan Sintak Metode Pembelajaran Dalam Lompat Jangkit	76
3. Kemampuan Motorik	87
B. Penelitian Yang Relevan	92
C. Kerangka Teoretik	94
D. Hipotesis Penelitian	112
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	114
B. Tempat dan Waktu Penelitian	115
C. Metode Penelitian	116
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	117
E. Teknik Pengumpulan Data	120
1. Instrumen <i>Keterampilan</i> Lompat Jangkit	121
2. Instrumen Kemampuan Motorik (<i>Motor Skills</i>)	131
F. Teknik Analisa Data	148
G. Hipotesis Statistik	149

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	151
B. Pengujian Persyaratan Analisis	165
1. Uji Normalitas	165
2. Uji Homogenitas	169
C. Pengujian Hipotesis	175
D. Pembahasan Hasil Penelitian	190
E. Keterbatasan Penelitian	215
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	217
B. Implikasi	219
C. Saran	221
DAFTAR PUSTAKA	223
LAMPIRAN	229
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1.	Data premier hasil belajar lompat jangkit	8
Tabel 2.1.	Langkah-langkah metode pembelajaran	40
Tabel 2.2.	Tahapan mengajar metode bagian lompat jangkit	42
Tabel 2.3.	Tahapan mengajar metode keseluruhan lompat jangkit	55
Tabel 2.4	Keeratan Hubungan Antar Bagian Gerakan	64
Tabel 2.5.	Tahapan metode kombinasi pembelajaran lompat jangkit	66
Tabel 2.6.	Sintak Metode Pembelajaran Dalam Lompat Jangkit	76
Tabel 2.7	Perbedaan Metode bagian dengan metode keseluruhan	96
Tabel 2.8	Perbedaan Metode bagian dengan metode kombinasi	98
Tabel 2.9.	Perbedaan Metode keseluruhan dengan metode kombinasi	101
Tabel 3.1.	Desain Eksperimen 3 x 2 Faktorial	117
Tabel 3.2.	Daftar Mahasiswa Penjas FKIP Universitas di Riau	117
Tabel 3.3.	Disain pengelompokan sampel	120
Tabel 3.4.	Instrumen Penilaian Proses Gerakan Keterampilan Lompat Jangkit ...	123
Tabel 3.5.	Daftar nama-nama ahli didalam cabang olahraga Atletik Lompat Jangkit	127
Tabel.3.6.	Matrik instrumen penilaian kemampuan motorik	146
Tabel 3.7.	Daftar nama-nama ahli dalam kemampuan motorik	147
Tabel 4.1.	Rangkuman Hasil Penelitian dan Analisis Deskripsi keterampilan lompat jangkit	152
Tabel 4.2.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode bagian A1	153
Tabel 4.3.	Daftar distribusi frekuensi kelompok keseluruhan bagian A2	154
Tabel 4.4.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode Kombinasi A3	156
Tabel 4.5.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode bagian pada kemampuan motorik tinggi (A1B1)	157
Tabel 4.6.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode keseluruhan pada kemampuan motorik tinggi (A2B1)	158
Tabel 47..	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode kombinasi pada kemampuan motorik tinggi (A3B1)	160
Tabel 4.8.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode bagian pada kemampuan motorik rendah (A1B2)	161
Tabel 4.9.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode keseluruhan pada kemampuan motorik rendah (A2B2)	162
Tabel 4.10.	Daftar distribusi frekuensi kelompok metode kombinasi pada kemampuan motorik rendah (A3B2)	164
Tabel 4.11.	Perbedaan Varian Dari Antara Metode Bagian, Metode Keseluruhan, Dan Metode Kombinasi	176
Tabel 4.12.	Hasil Uji Homogenitas Ketiga Kelompok (A1, A2, A3) Mnggunakan Levene's Test.	177
Tabel 4.13.	Hasil Uji pengaruh Metode Pembelajaran terhadap Keterampilan Lompat Jangkit (A).	178
Tabel 4.14.	Perbedaan Metode Pembelajaran Antara Mahasiswa Yang Diajar Dengan Metode Bagian (A1), Metode Keseluruhan (A2) Dan Metode Kombinasi (A3)	179
Tabel 4.15.	Analisis deskriptif statistik Metode Pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap Keterampilan Lompat Jangkit	181

Tabel 4.16. Hasil Uji Homogenitas keterampilan lompat jangkit Keenam Kelompok Metode Pembelajaran dengan kemampuan motorik	182
Tabel 4.17. Perbedaan Rata-Rata Kelompok Nilai Keterampilan Lompat Jangkit Antara Rangkuman Metode Pembelajaran (A) Dan Kemampuan Motorik (B)	182
Tabel 4.18. Perbedaan (Contrass Test) antar kelompok perlakuan Metode Pembelajaran dengan Kemampuan Motorik (Simple Effect)	185
Tabel 4.19. Analisa Parameter Estimates Keterampilan Lompat Jangkit dengan Perlakuan Metode Pembelajaran dan Kemampuan Motorik	188
Tabel 4.20. Rangkuman Dekomposisi Semua Hasil Uji Hipotesis	189



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan lompat jangkit	21
Gambar 2.2. Gerakan Berlari	22
Gambar 2.3. Gerakan jingkat (hop)	24
Gambar 2.4. Gerakan Langkah (Step)	25
Gambar 2.5. Gerakan lompatan (jump)	26
Gambar 2.6. Gerakan Mendarat	27
Gambar 2.7. Ukuran lapangan lompat jangkit	28
Gambar 2.8. Take-of Velocity Component	34
Gambar 3.1. 3 x 2 Factorial Design	116
Gambar 3.2. Penilaian hasil lompat jangkit.....	128
Gambar 3.3. Tes Standing Broadjump	134
Gambar 3.4. Standing Triple Jump.....	137
Gambar 3.5. Pelaksanaan Overhead Back Throw Test	139
Gambar 3.6. Pelaksanaan Sit and Reach.....	142
Gambar 3.7. Pengukuran Pada Box Sit and Reach.....	143
Gambar 3.8. Pelaksanaan Shuttle run	145
Gambar 4.1. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Pada Kelompok (A1).....	154
Gambar 4.2. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A2)	155
Gambar 4.3. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A3)	156
Gambar 4.4. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A1B1)	158
Gambar 4.5. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A2B1)	159
Gambar 4.6. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A3B1)	160
Gambar 4.7. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A1B2)	162
Gambar 4.8. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A2B2)	163
Gambar 4.9. Histogram Keterampilan Lompat Jangkit Kelompok (A3B2)	164
Gambar 5.10. Grafik rata-rata kelompok metode bagian, metode keseluruhan metode kombinasi	176
Gambar 5.11. Grafik Interaksi Nilai Keterampilan Lompat Jangkit Antara Metode Pembelajaran Dan Kemampuan Motorik (AXB)	184

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tahapan Kegiatan Penelitian	229
Lampiran 2.	Hasil Uji Coba Instrumen	230
Lampiran 3.	Hasil Tes Kemampuan Motorik	266
Lampiran 4.	Data Tes Keterampilan Lompat Jangkit	272
Lampiran 5.	Data Distribusi Frekuensi dan Histogram	274
Lampiran 6.	Persyaratan Analisis Uji Normalitas	286
Lampiran 7.	Uji Persyaratan Analisis Uji Homogenitas	297
Lampiran 8.	Pengujian Hipotesis	308
Lampiran 9.	Rencana Program Pembelajaran	323
Lampiran 10.	Program Latihan	390
Lampiran 11.	Dokumentasi Kemampuan Motorik	395
Lampiran 12.	Dokumentasi Treatment/Perlakuan Metode Pembelajaran	402
Lampiran 13.	Dokumentasi Tes dan Pengukuran Keterampilan Lompat jangkit	406
Lampiran 14.	Surat-Surat	407

