

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN PENDEKATAN LONCAT TEGAK DAN LOMPAT KEDEPAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *SCHNEPPER* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 14 SURAKARTA

MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or
Dosen PENJASKESREK – UN PGRI Kediri
E-Mail: Idoz1988@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran lompat tegak dan lompat kedepan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta. (2) Manakah yang lebih baik antara pendekatan pembelajaran lompat tegak dan lompat kedepan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat tegak dan lompat kedepan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok adalah t_{hit} sebesar $3,24 >$ nilai $t_{tabel5\%}$ sebesar 2,145. (2) Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat kedepan memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta. Peningkatan kelompok 1 (K1) sebesar 18,01%, lebih kecil dari pada kelompok 2 (K₂) yaitu 25,41%.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena pendidikan olahraga bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar. Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor, perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan Nasional. Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa. Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga, diantaranya meliputi aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, teori belajar motorik sebatas teori saja, itupun dalam taraf yang belum memuaskan, serta karena kurang efektif dan efisiennya pembinaan dan metode pendidikan. Kondisi tersebut perlu diantisipasi dengan adanya penelitian keolahragaan yang mengarah pada peningkatan ilmu dan sumber daya manusia pada siswa. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa,

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan disekolah, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Di Sekolah Menengah Pertama salah satu materi yang harus diajarkan dalam praktek atletik adalah lompat jauh gaya *schnepper*. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* diperlukan pembelajaran-pembelajaran yang variatif dan inovatif, untuk mengurangi kejenuhan pembelajaran. Selama ini pembelajaran lompat jauh yang

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

dilakukan oleh sebagian besar guru penjasorkes adalah pembelajaran lompat jauh yang masih konvensional atau tradisional. Sehingga diperlukan kreatifitas dari guru penjasorkes untuk memodifikasi pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper*. Pembelajaran lompat jauh dengan memperhatikan ketinggian tolakan dan peningkatan loncatan kedepan selama ini belum pernah dilakukan dan dipraktekkan dalam pembelajaran praktek penjasorkes khususnya lompat jauh di tingkat Sekolah Menengah Pertama, sehingga hal ini menarik untuk melakukan penelitian tentang pembelajaran lompat jauh dengan memperhatikan lompatan tegak dan memperhatikan lompatan kedepan. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dalam melakukan lompatan adalah untuk mencapai lompatan yang sejauh- jauhnya.

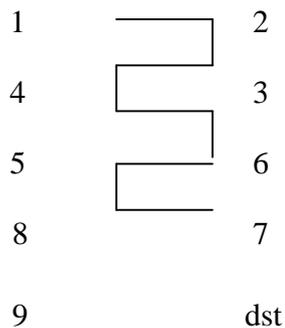
Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 61) mengemukakan, “Keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam gaya mengajar, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dan siswa”.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini diarahkan untuk mengetahui perbedaan pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper* menggunakan pendekatan pembelajaran lompat tegak dan lompat kedepan. Masalah- masalah yang telah diuraikan diatas yang melatar belakangi judul “Perbedaan pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan loncat tegak dan lompat kedepan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta .

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

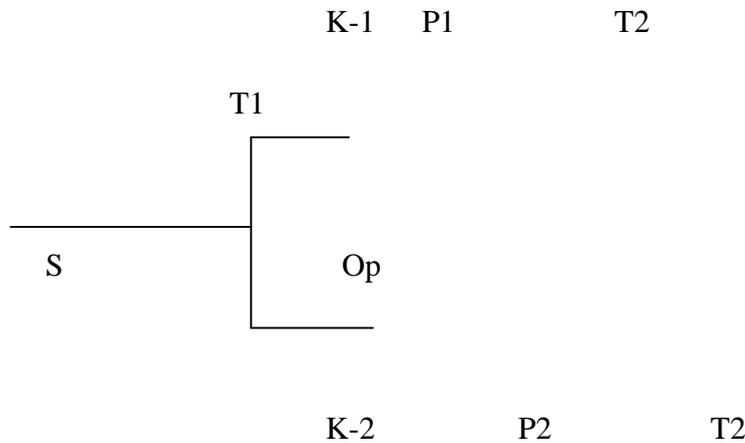
METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Di dalam penelitian eksperimen ini menggunakan *randomized control group pretest – posttest design*. Pembagian kelompok ke dalam 2 kelompok dengan cara “*pairing of subject*”, seperti dikatakan Sutrisno Hadi (1994:484) yaitu: *Subject pairing* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching*, karena pada hakikatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subject*) masing-masing subyek ke grup eksperimen dan ke group kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua group itu. Adapun cara pairing yang digunakan yaitu ordinal pairing dengan bagan sebagai berikut:



Pembagian menjadi dua kelompok eksperimen tersebut berdasarkan prestasi tiap individu pada tes awal lompat jauh gaya *schnepper*. Setelah prestasi tes awal diranking, kemudian sampel yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan berangkat dari titik tolak yang sama. Apabila nanti pada akhir perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan oleh pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Berikut ini rancangan penelitian.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)



Keterangan:

S : Subyek penelitian

T1 : Tes awal Lompat jauh gaya *schnepper*

K-1 : Kelompok A

K-2 : Kelompok B

P1 : Latihan lompat tegak

P2 : Latihan lompat kedepan

T2 : Tes akhir lompat jauh gaya *schnepper*

Op : Ordinal pairing

1. Pendekatan Pembelajaran Loncat Tegak

Dengan menggunakan alat bantu kardus atau menggunakan tali yang dibentangkan, kemudian siswa diajak untuk melakukan gerakan meloncat melewati kardus atau tali yang dibentangkan dengan menggunakan kedua kaki sebagai tumpuan untuk melakukan loncatan keatas. Pembelajaran ini

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

diharapkan melatih pola gerak yang memaksa tubuh untuk melaukan loncatan tegak keatas, sehingga diharapkan siswa terlatih gerak pola gerak tubuhnya untuk melakukan gerakan yang menyerupai gerakan tolakan lompat jauh.

2. Pendekatan Pembelajaran lompat kedepan

Lompatan kedepan merupakan metode pembelajaran lompat jauh dengan memperhatikan lompatan kedepan. Sehingga diperlukan tugas gerak yang paling sederhana dengan pemberian sasaran ban bekas atau simpai agar pembelajaran yang dilakukan lebih menarik. Dimana dalam melakukan lompat kedepan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan untuk melompat kedepan. Hal ini juga melatih kaki sebagai tumpuan yang terkuat dalm melakukan gerakan lompat jauh gaya *schnepper*.

3. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper*.

Hasil belajar lompat jauh gaya *schnepper* merupakan bentuk unjuk kerja siswa untuk melakukan lompat jauh gaya *schnepper* yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku.

Populasi penelitian adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta yang berjumlah 90 siswa yang terbagi dalam 5 kelas. Agar sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi, maka dalam penentuan besarnya sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Widodo J. Pudjiraharjo (1996 : 57) sebagai berikut :

$$n = \frac{N z^2 x S^2}{N d^2 + Z^2 S^2}$$

Keterangan :

n = Besarnya sampel

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

N = Besarnya populasi

Z = Nilai Standar normal yang besarnya tergantung α , bila $\alpha = 0.05$

maka $z = 1.67$, bila $\alpha = 0.01$, maka $z = 1.96$

S = besarnya varians (= SD^2)

D = besarnya penyimpangan yang masih dapat di tolerer (semakin kecil

d, akan semakin tinggi penelitian, $d = 0.1\%$)

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sejumlah 90 subyek sedangkan jumlah sampel berdasarkan rumus diatas diperoleh rumus sejumlah 30 siswa dengan *proporsional random* dari 5 kelas. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan variabel yang diteliti, data yang terkumpul adalah data kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*, yang diberikan sebelum dan sesudah treatment. Tes yang digunakan sesuai dengan judul penelitian ini adalah tes lompat jauh dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud Jakarta. (1980: 14).

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil analisis data hasil tes kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2. diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan kelompok 1 memiliki rerata kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* adalah 2.76, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rerata kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* adalah 3.38. Adapun rata-rata kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah 2.76, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* adalah 3.45.

Adapun hasil dari analisis yang dilakukan dengan uji reliabilitas tes awal diperoleh $R = 0.882$ dan uji reliabilitas pada tes akhir diperoleh $R = 0.902$. Hasil tersebut kemudian di konsultasikan dengan tabel kategori reliabilitas tes termasuk dalam kategori tinggi dan tingkat tinggi, serta dapat digunakan sebagai alat ukur.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

Adapun dalam mengartikan katagori koefisien reabilitas tes tersebut dengan menggunakan pedoman tabel koefisien dari Book Walter seperti dikutip Mulyono B.

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K_1 diperoleh nilai L_{hitung} sebesar 0.091, dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K_1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan data hasil uji normalitas yang dilakukan pada K_2 diperoleh nilai L_{hitung} sebesar 0.088, dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K_2 termasuk berdistribusi normal.

Dari rangkuman hasil *t-test* untuk tes awal di atas, pada K_1 dapat diketahui bahwa rata-rata sebesar 2.76 sedangkan K_2 diketahui bahwa rata-rata sebesar 3.38. Dengan derajat kebebasan $N - 1 = 15 - 1 = 14$ pada taraf signifikansi 5%, ternyata nilai t_{tabel} sebesar 2,145 sedangkan nilai t_{hitung} sebesar 0.316. Ternyata lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol. Maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian antar kelompok sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

1. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper*.

Berdasarkan uji perbedaan yang dilakukan pada tes akhir antara kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Hasil penghitungan data tes akhir kedua kelompok diperoleh t_{hitung} sebesar 3,24, nilai t_{hitung} tersebut lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), dengan $db = 15 - 1 = 14$ pada taraf signifikansi 0,05 (5%) t_{tabel} sebesar 2,145. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pendekatan

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

pembelajaran lompat jauh dengan loncat tegak dan lompat kedepan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan loncat tegak dengan media kardus atau tali memiliki karakteristik mempengaruhi siswa untuk melompati ketinggian dan mempengaruhi gerakan melayang yang lama diudara menjaga kestabilan sudut lompatan yang optimal. Sudut yang optimal sangat berpengaruh penting dalam pembentukan pola gerak lompatan. Sedangkan pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat kedepan dengan media simpai atau bilah memberikan rangsangan untuk melakukan lompatan yang sejauh jauhnya. Sasaran didepan merupakan alat bantu yang membuat rasa senang pada siswa sehingga memotivasi siswa untuk melakukan lompatan sejauh jauhnya dan berkompetisi. Berdasarkan karakteristik lompat tegak dan lompat kedepan sebagai sarana pendekatan pembelajaran lompat jauh tersebut tentunya menimbulkan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper*.

2. Pendekatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Lompat Kedepan Memiliki Pengaruh yang Lebih Baik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya *Schnepper*.

Berdasarkan prosentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* antara kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) menunjukkan bahwa kelompok 2 (K_2) memiliki peningkatan yang lebih besar daripada kelompok 1 (K_1). kelompok 1 (K_1) memiliki peningkatan lompat jauh gaya *schnepper* sebesar 18,10%, kelompok 2 (K_2) memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* sebesar 25,41%. Prosentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* kelompok 2 (K_2) lebih besar daripada kelompok 1 (K_1) berarti pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper* dengan lompat kedepan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada pendekatan pembelajaran dengan lompat tegak.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

Hal ini karena, pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper* dengan lompat kedepan memiliki orientasi yaitu membiasakan siswa untuk membentuk teknik gerakan melompat ke depan. Serta memiliki tujuan untuk membentuk sudut tolakan yang optimal saat melayang di udara sehingga pola gerakan melompat dapat mencapai jarak lompatan yang jauh. Selain itu pendekatan pembelajaran menggunakan lompat kedepan mempengaruhi siswa untuk membiasakan melayang di udara dalam posisi melenting. Dimana posisi melenting saat melayang di udara mirip teknik yang sebenarnya dalam pelaksanaan gerakan lompat jauh gaya *schnepper*. Dari kebiasaan gerak tersebut maka timbul pengaruh yang lebih baik pada teknik lompat jauh gaya *schnepper*. Penekanan pembelajaran yang tepat untuk siswa SMP yaitu pada teknik pola gerak lompatan dan sudut lompatan yang optimal. Ciri pada alat yang menggunakan lompat kedepan lebih sesuai dengan pola gerakan saat melayang di udara dan penempatan sudut tolakan.

Sementara pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper* menggunakan lompat tegak memiliki karakteristik dalam memotivasi siswa untuk melompat setinggi tingginya. Dengan melompat ke atas, para siswa lebih senang dan berkompetisi sesama siswa untuk meraih lompatan setinggi-tingginya. Akan tetapi pola teknik gerakan siswa terabaikan karena hanya berkonsentrasi untuk melompat ke atas. Sehingga pola gerakan menjadi tidak terkontrol.

III. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan loncat tegak dan lompat ke depan terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* siswa putra kelas VII SMP Negeri 14 Surakarta. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok adalah t_{hitung} sebesar 3,24 dengan t_{tabel} taraf

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

signifikansi 5% sebesar 2,145. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol.

2. Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan lompat kedepan memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan lompat jauh gaya *schnepper* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta. Peningkatan kelompok 1 (K1) sebesar 18,10%, lebih besar dari pada kelompok 2 (K₂) yaitu 25,41%.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada guru Penjaskes di SMP Negeri 14 Surakarta B, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, pengajar dan pembina dapat memberikan pembelajaran lompat jauh dengan menerapkan metode pembelajaran menggunakan lompat tegak dan metode pembelajaran menggunakan lompat kedepan.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, harus menggunakan metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan perkembangan siswa.
3. Dalam memberikan pembelajaran lompat jauh gaya *schnepper* guru menggunakan metode atau media-media yang lebih inovatif dengan tujuan agar dapat menarik antusiasme siswa dalam pembelajaran tersebut.

Mengingat metode pembelajaran menggunakan lompat kedepan merupakan bentuk pembelajaran yang efektif khususnya bagi anak-anak usia SMP, maka disarankan agar metode pembelajaran ini disosialisasikan agar dapat dipahami dan diterapkan oleh guru-guru SMP pada umumnya.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

DAFTAR PUSTAKA

- Agustino, Leo. 2011. *Sisi Gelap A*. Hamid Syah Noer. 2000. *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Adang Suherman, Yudha M. Saputra dan Yudha Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik : Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen, Dikti, PPTK.
- Gerry A. Carr. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Gunter Bernhard. 1993. *Atletik*. Alih Bahasa Tim Redaktur Effar & Dahara Prize Offset. Semarang : Effar & Dahara Prize Offset.
- Hudrasta, Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Depdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Jarver, J. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung. Pionir Jaya.
- Jonath, U. , Haag, E. & Krempel, R. 1987. *Atletik I*, Alih Bahasa Suparmo, Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti.
- Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta : UNS Press.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

Soegito, Bambang Wijanarko & Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Soemanto Y. 1990. *Teknologi Pengajaran : Pengelolaan Kelas*. Surakarta : UNS Press.

Sudjana. 2001. *Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung : Falah Production.

_____. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.

Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak*. Surakarta : UNS Press.

Sugiyanto dan Agus Kristiyanto. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta : UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta : Andi Offset.

Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : FPOK IKIP.

Toho Cholik M. & Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.

Wahjoedi. 1999. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Dekdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pendekatan Loncat Tegak dan Lompat Kedepan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Schnepper* Pada siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta (Mokhammad Firdaus, M.Or)

BIODATA PENULIS

Nama : Mokhammad Firdaus. S.Pd, M.Or
Tempat/Tgl. Lahir : Kebumen, 13 Januari 1988
Pekerjaan : Dosen UN PGRI Kediri
Alamat Kantor : Jln. Kh Achmad Dahlan No 76 Mojoroto Kediri
Jawa Timur
Alamat Rumah : Gebel Rt 02/ Rw 03 Tegal Giri Nogosari, Boyolali
HP. 085725362996
Email : idoz1988@gmail.com

