

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALAP
KARUNG DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA-SISWI
KELAS X DI SMAN 1 MENGANTI**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**MUHAMMAD IMRON UBAIDI
NIM 165900108**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALAP
KARUNG DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA-SISWI
KELAS X DI SMAN 1 MENGANTI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**MUHAMMAD IMRON UBAIDI
NIM 165900108**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

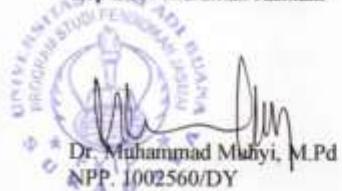
Skripsi oleh : Muhammad Imron Ubaidi

Nim 165900108

Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa – Siswi Kelas X di SMAN 1 MENGANTI.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui :
Kaprodi Pendidikan Jasmani



Surabaya, 14 Januari 2020
Dosen Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN. 1002560/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III No.07 Telp. (031) 80570127, 8041997 Fax. (031) 8623804 Internet: 80734

Kampus II: Jl. Dukuh Menganti No.1 Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 80234

http://fkip.unpgri.ac.id

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Imron Ubaidi
NIM : 165900108
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional Balap Karung dalam Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa-Siswi Kelas X di SMAN 1 MENGANTI

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Suhari, S.I., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

4. Anggota

Moh. Nanafi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Imron Ubaidi

NIM : 165900108

Program studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas :Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan menambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil menjiplak, maka saya bersedia di batalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya tuat



HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“Hadapi Segala Rintangan Jangan Pernah Merasa Hilang
Harapan, Cintai Segala Sesuatu Yang Kita Lakukan Dan Usaha
Yang Disertai Dengan Do'a”**

**Bahwa Sesungguhnya Nasib Seseorang Manusia Tidak Akan
Berubah Dengan Sendirinya Tanpa Usaha”**

PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan untuk:

- 1. Kedua Orang Tuaku, Bpk, Rokim Ibu Minarti yang
Selalu Mendoakan dan yang Selalu Memberi Motivasi
dan juga Semangat**
- 2. Untuk Keluarga Besar Ku Tercinta**
- 3. Teman-Teman Kelas A dan C yang Selalu Ada, Selalu
Membantu dan Menemani Perkuliahan Mulai Dari Awal
Sampai Akhir Kuliah S1**
- 4. Guru guruku yang telah membantu dan memberi
semangat**

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur ke-hadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini selesai atas bantuan dari semua pihak, karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS., selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H.,M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani dan selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu penulis sampai penulisan skripsi ini selesai.
4. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Teman-teman program studi pendidikan jasmani yang dengan caranya masing-masing membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Orang tua yang slalu pengertian, perhatian kasih sayangnya demi terwujudnya cita-citaku
7. Kepada guru pendidikan jasmani dan siswa siswi SMAN 1 Menganti yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dengan harapan demi penyempurnaan

Surabaya, 14 Januari 2020

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Abstrack	vi
Halaman Motto dan Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
1. Hakikat Pengertian Permainan Tradisional	5
2. Hakikat Balap Karung	6
3. Hakikat Atletik	6
4. Hakikat Pengertian Lompat Jauh.....	7
5. Teknik Dasar Lompat Jauh.....	8
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	12
C. Kerangka Konseptual	13
D. Hipotesis	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	17
----------------------------	----

B.	Populasi dan Sampel	17
C.	Variabel Penelitian	18
D.	Instrumen Penelitian	19
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	20
F.	Teknik Analisis Data	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	23
B.	Pembahasan	30

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan	31
B.	Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Lembar Penilaian Untuk Lompat Jauh (<i>pretest</i>)	19
3.2 Lembar Penilaian Untuk Lompat Jauh (<i>postest</i>)	20
4.1 Hasil Penelitian <i>Pretest</i>	23
4.2 Hasil Penelitian <i>Posttest</i>	25
4.3 Analisis Deskriptif.....	27
4.4 Uji Normalitas	28
4.5 Uji Homogenitas	28
4.6 Uji Pairet Sampel T test.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Tolakan	9
2.2 Gerakan Melayang	10
2.3 Gerakan Mendarat	11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi	35
Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi	36
Lampiran 3: Surat Keterangan Penelitian.....	37
Lampiran 4: Surat Balasan Penelitian.....	38
Lampiran 5: Distribusi Frekuensi Skor Penilaian	39
Lampiran 6: Test Lompat jauh	43
Lampiran 7: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	47
Lampiran 8: <i>Pretest</i>	59
Lampiran 9: <i>Posttest</i>	61

