

## ABSTRAK

**Ervan Kastrena, S.Pd. 1101222. Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok. (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra di SMK Pasundan2 Cianjur)**

Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas metode pembelajaran parsial dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial  $2 \times 2$  (ANAVA). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK Pasundan 2 Cianjur sebanyak 120 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sampel sebanyak 60 siswa diambil sesuai kebutuhan peneliti yaitu mereka yang memiliki kebugaran tinggi sebanyak 30 siswa dan rendah 30 orang. Kemudian peneliti membagi menjadi dua kelompok lagi, yaitu yang diajar melalui metode bagian 15 siswa dan metode bagian progresif 15 siswa, dengan demikian terdapat 4 kelompok, dengan jumlah 15 siswa setiap kelompok. Waktu penelitian selama 2 bulan, jumlah latihan 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 1 minggu 3 kali. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk sekolah menengah atas (SMA) dan penilaian berskala (*rating scale*) untuk gerak lompat jauh gaya jongkok, penilaian berskala ini dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) analisis skala penilaian; b) analisis format skala penilaian.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil dengan menggunakan analisis varians (ANAVA) dua jalur dan Uji Tukey(1) Terdapat perbedaan pengaruh antara metode bagian dan metode bagian progresif terhadap hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok (2) Terdapat interaksi antara metode pembelajaran parsial dengan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok. (3) Hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif lebih baik daripada kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran tinggi. (4) Hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian lebih baik daripada kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran rendah.

Penelitian ini merekomendasikan bahwa apabila para siswa yang diajar memiliki kebugaran tinggi seyogyanya metode pembelajaran yang digunakan adalah metode bagian progresif, sedangkan apabila para siswa yang diajar memiliki kebugaran jasmani rendah seyogyanya metode pembelajaran yang digunakan adalah metode bagian. Namun apabila, kondisi siswa beragam terkait tingkat kebugaran jasmaninya, kemudian keterbatasan waktu dan pengajarnya dalam PBM maka boleh digunakan metode bagian progresif yang lebih efektif secara keseluruhan.