

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN  
*RECIPROCAL* BERBANTUAN *FEEDBACK VISUAL*  
TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA  
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 MENGWI  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**



**OLEH  
I Putu Adi Eka Prabawa  
NIM 1416011043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2020**



**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN  
*RECIPROCAL* BERBANTUAN *FEEDBACK VISUAL*  
TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA  
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 1 MENGWI  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Pernyataan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Oleh  
I Putu Adi Eka Prabawa  
NIM 1416011043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2020**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**MENYETUJUI**

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Noman Kanca, M.S.  
NIP. 19591018 198503 1 002

Pembimbing II,



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP. 19800811 200812 1 001

## PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 13 Februari

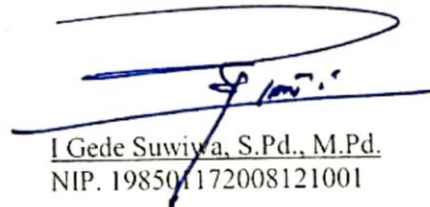
Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



I Gede Suwiyana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or  
NIP. 19680408 199703 1 002

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh I Putu Adi Eka Prabawa dengan judul Pengaruh Metode Pembelajaran *Reciprocal* Berbantuan *Feedback Visual* Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Mengwi

Telah disahkan dan dipertahan di depan dewan penguji  
Pada tanggal, 13 Februari

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.  
NIP. 195910181985031002

(Ketua)



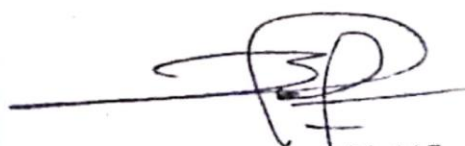
Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP.198008112008121001

(Anggota)



Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes.  
NIP.196906061994121001

(Anggota)



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.  
NIP.196902061996011001

(Anggota)

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh metode Pembelajaran *Reciprocal* berbantuan *feedback visual* terhadap hasil belajar lompat jauh Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2018/2019**”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, Desember 2019

Yang membuat pernyataan,



I Putu Adi Eka Prabawa  
NIM. 1416011043

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji sukur kehadapan **Ida Sang Yang Widhi Wasa** peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

**BAPAK dan IBU YANG TERHORMAT**

**I Wayan Arsawan dan Desak Putu Darmasih**

“terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanan yang tiada henti diberikan kepada peneliti”

**ADIKKU TERCINTA**

**I Made Dandi Jumentara**

“Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

**KELUARGA BESAR**

“Yang selalu memberikan doa, dukungan, dan memberikan motivasi tiada henti”

## **ALMAMATER**

Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha



Singaraja  
MOTTO

# Tidak Ada Kata Terlambat Untuk Belajar



*(I Putu Adi Eka Prabawa)*

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran *Reciprocal* Berbantuan *Feedback Visual* Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2018/2019” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan, saran dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Undiksha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menempuh pendidikan di Program Studi Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Kordinator Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi selama menempuh pendidikan
5. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam hal administrasi selama peneliti menempuh pendidikan.
6. Gede Dody Trisna MS, S.Or., M.Or., Kepala laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan di jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, dalam memfasilitasi peralatan selama proses pendidikan.
7. Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

8. Dr. I Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
9. Dewan Penguji Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S., Dr. I Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes., I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.
10. Staf Dosen di Program Studi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.
11. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Drs. I Ketut Paramarta, S.Pd., M.Pd., kepala SMP Negeri 1 Mengwi yang telah memberikan kesempatan peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Mengwi.
13. Ida Bagus Santosa, S.Pd., guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Mengwi yang telah memberikan arahan, saran serta bimbingan selama proses penelitian di SMP Negeri 1 Mengwi
14. Peserta didik kelas VIII G dan kelas VIII H yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran serta masukan sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Singaraja, Desember 2019

Peneliti

# DAFTAR ISI

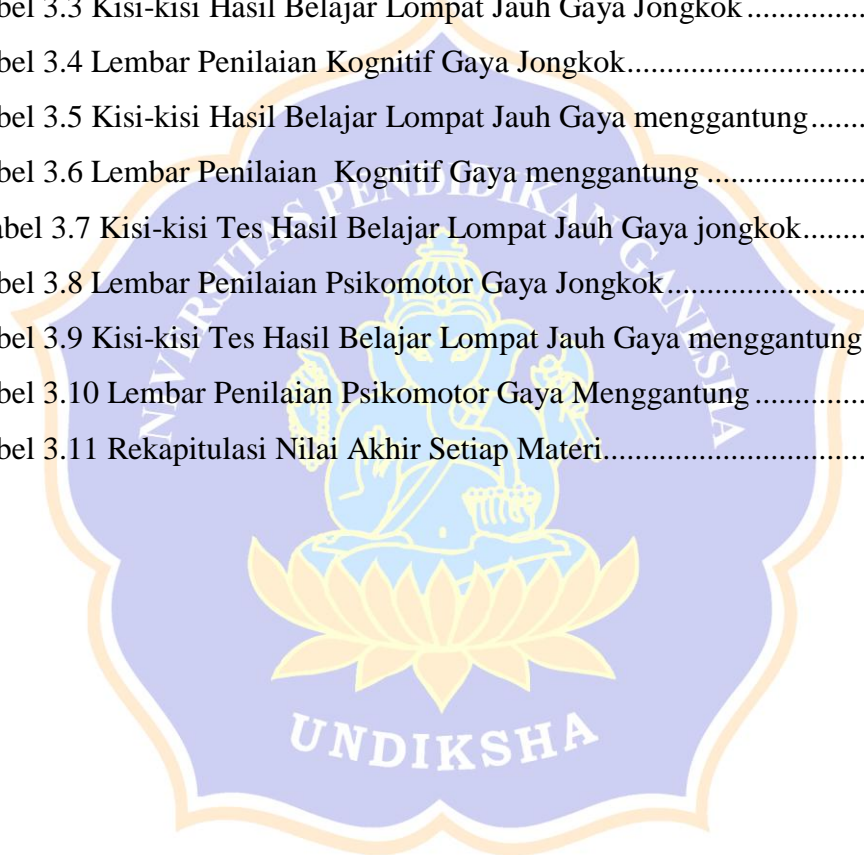
HALAMAN

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
KATA PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PRAKATA .....	viii
ABSTRAK .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Deskripsi Teoritis .....	9
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan .....	29
2.3 Kerangka Berpikir .....	31
2.4 Hipotesis Penelitian .....	33

BAB III METODE PENELITIAN .....	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2 Rancangan Penelitian.....	35
3.2.1 Prosedur Penelitian .....	36
3.2.2 Perangkat Pembelajaran.....	38
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
3.6 Metode dan Instrumen Penelitian Pengumpulan Data.....	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 53
4.1 Deskripsi Data.....	53
4.2 Pengujian Hipotesis .....	57
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	59
4.4 Implikasi Penelitian .....	61
 BAB V PENUTUP .....	 64
5.1 Rangkuman .....	64
5.2 Simpulan .....	65
5.3 Saran .....	66
 DAFTAR RUJUKAN .....	 67
LAMPIRAN .....	68

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 2.1 Langkah-Langkah Metode Pembelajaran <i>Reciprocal</i> .....	15
2. Tabel 2.2 Langkah-langkah metode pembelajaran <i>reciprocal</i> berbantuan <i>Feedback Visual</i> .....	17
3. Tabel 2.3 Langkah-langkah Metode Pembelajaran Konvensional .....	20
4. Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	32
5. Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	33
6. Tabel 3.3 Kisi-kisi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	35
7. Tabel 3.4 Lembar Penilaian Kognitif Gaya Jongkok.....	36
8. Tabel 3.5 Kisi-kisi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya menggantung.....	37
9. Tabel 3.6 Lembar Penilaian Kognitif Gaya menggantung .....	38
10. Tabel 3.7 Kisi-kisi Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya jongkok.....	38
11. Tabel 3.8 Lembar Penilaian Psikomotor Gaya Jongkok.....	39
12. Tabel 3.9 Kisi-kisi Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya menggantung.	40
13. Tabel 3.10 Lembar Penilaian Psikomotor Gaya Menggantung .....	41
14. Tabel 3.11 Rekapitulasi Nilai Akhir Setiap Materi.....	41



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	22
2. Gambar 2.2 Rangkaian Gerak lompat jauh gaya menggantung.....	23
3. Gambar 2.3 Kerangka Berpikir .....	25
4. Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 01 Surat Keterangan .....	58
Lampiran 02 Surat Tugas .....	59
Lampiran 03 RPP Metode Pembelajaran <i>Reciprocal</i> berbantuan <i>feedback Visual</i>	60
Lampiran 04 RPP Metode Pembelajaran Konvensional.....	75

