

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *DRILL AND PRACTICE* DAN DEMONSTRASI  
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT DILIHAT DARI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
(Studi Eksperimen Pada Mata Pelajaran PJOK Kelas X SMA Negeri 1 Lahat)**

**Bambang Hermawan<sup>1)</sup>, Turdjai<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>SMA Negeri 1 Lahat, <sup>2)</sup>Universitas Bengkulu

<sup>1)</sup>[bambanghendrawan01@gmail.com](mailto:bambanghendrawan01@gmail.com), <sup>2)</sup>[turdjai@unib.ac.id](mailto:turdjai@unib.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Metode Pembelajaran dan Daya Ledakan Otot Kaki terhadap Kemampuan Outbreak Skill. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *squasi* dengan desain faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIPA SMA Negeri 1 Lahat Tahun Pelajaran 2019-2020 yang terdiri dari 4 kelas. Kelas yang dijadikan sampel kelompok eksperimen adalah Kelas X MIPA 1 dan kelas kontrol adalah Kelas X MIPA 2. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive random sampling*. Data yang terkumpul diolah secara statistik menggunakan teknik analisis varians dua arah (*anova*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kemampuan melompat siswa yang belajar dengan metode pembelajaran *Drill and Practice* lebih tinggi daripada kemampuan melompat siswa yang belajar dengan metode pembelajaran Demonstrasi (2) kemampuan melompat siswa yang belajar dengan eksplosif otot tungkai tinggi. daya ledak lebih tinggi daripada kemampuan lompat siswa yang belajar dengan daya ledak otot tungkai bawah (3) Tidak ada interaksi antara metode pembelajaran dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan melompat.

**Kata kunci:** Metode pembelajaran *Drill and Practice* dan pembelajaran demonstrasi, *jumping wabah*, daya ledak otot.

**THE EFFECT OF DRILL AND PRACTICE LEARNING METHODS AND DEMONSTRATION ON THE SKILLS JUMP ABILITY AS SEEN FROM THE EXPLOSION OF LIMB MUSCLES  
(Experimental Study on PJOK Subject Class X SMA Negeri 1 Lahat)**

**Bambang Hermawan<sup>1)</sup>, Turdjai<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>SMA Negeri 1 Lahat, <sup>2)</sup>Universitas Bengkulu

<sup>1)</sup>[bambanghendrawan01@gmail.com](mailto:bambanghendrawan01@gmail.com), <sup>2)</sup>[turdjai@unib.ac.id](mailto:turdjai@unib.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of the Learning Method and Leg Muscle Explosion Power on Outbreak Skill Ability. The design used in this study was an experimental squasi with a 2 x 2 factorial design. The study population was all students of class X MIPA SMA Negeri 1 Lahat in the 2019-2020 Academic Year consisting of 4 classes. The class that was used as the sample of the experimental group was Class X MIPA 1 and the control class was Class X MIPA 2. The sample selection was carried out using a purposive random sampling technique. The collected data is processed statistically using a two-way variance (anava) analysis technique. The results showed that: (1) the jumping ability of students learning with the Drill and Practice learning method was higher than the jumping ability of students learning with the learning method Demonstration (2) the jumping ability of students who studied with higher leg muscle explosive power was higher than the jumping ability of students who learn with low limb muscle explosive power (3) There is no interaction between learning methods and leg muscle explosive power to jumping ability.*

**Keywords:** *Drill and Practice learning methods and demonstration learning, jumping outbreaks, muscle explosive power.*

## PENDAHULUAN

Metode mengajar adalah cara guru memberikan pelajaran dan cara murid menerima pelajaran pada waktu pelajaran berlangsung, baik dalam bentuk memberitahukan atau membangkitkan. Oleh karena itu, peranan metode pengajaran ialah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif.

Dengan metode ini diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajar siswa sehubungan dengan mengajar guru, dengan kata lain terciptalah interaksi edukatif antara guru dengan siswa. Dalam interaksi ini guru berperan sebagai pembimbing, sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Oleh karenanya metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa dan sesuai dengan kondisi pembelajaran

Sistem pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Lahat adalah dengan menggunakan metode pembelajaran konvensional, yaitu penyampaian materi dari guru kepada siswa berpusat pada guru (*Teacher Centered Learning*). Pengaruh dari metode mengajar itulah yang sering menjadi sebab nilai akhir siswa menjadi sangat rendah. Materi pelajaran lompat jangkit salah satu materi yang cukup sulit dipelajari oleh siswa, maka salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit siswa adalah dengan mengembangkan strategi atau metode pembelajaran. Usman (2008:21) berpendapat bahwa dalam menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif setidaknya ada lima variabel yang menentukan keberhasilan belajar siswa, yaitu melibatkan siswa secara aktif, menarik minat dan perhatian siswa, membangkitkan motivasi siswa, memperhatikan kemampuan siswa dan menggunakan alat peraga yang tepat. Masalah utama dalam penelitian ini adalah

bagaimana proses pembelajaran dalam menggunakan metode pembelajaran *drill and practice* dan demonstrasi dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jangkit sehingga hasilnya dapat meningkat.

Disamping itu banyak faktor lain yang mendukung keberhasilan dalam lompat jangkit seperti daya ledak, fleksibilitas, keseimbangan dan ketepatan. Meskipun demikian dapat dikatakan bahwa untuk dapat melakukan gerakan lompat jangkit dengan baik perlu didukung oleh adanya kemampuan fisik yang memadai. Berdasarkan pengamatan di lapangan terlihat bahwa penguasaan teknik siswa SMA Negeri 1 Lahat, khususnya pada kemampuan lompat jangkit masih sangat rendah, Kita lihat juga dari kondisi fisik siswa, padahal kondisi fisik juga sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa, misalnya yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan memiliki kemampuan melompat yang lebih baik dari siswa yang daya ledak otot tungkainya masih kurang, karena cenderung tidak sampai pada sasaran. Menurut Irianto (2002: 8), kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga,

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan tersebut tidak semua permasalahan itu akan diteliti. Pembatasan masalah diperlukan dalam penelitian ini agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terjadi perluasan yang ada. Penelitian dibatasi dengan menggunakan metode pembelajaran *Drill and Practice* dan demonstrasi, penelitian ini dibatasi pada kekuatan otot tungkai pada saat pelajaran PJOK berlangsung dan penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan daya ledak otot siswa berdasarkan kekuatan otot tungkai. Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu: Apakah ada perbedaan kemampuan lompat jangkit antara siswa yang belajar

metode pembelajaran *drill and practice* dan metode demonstrasi ?, Apakah ada perbedaan kemampuan lompat jangkit antara siswa yang memiliki daya ledak otot tinggi dan rendah ?, Apakah ada interaksi antara metode pembelajaran dan daya ledak otot terhadap kemampuan lompat jangkit ?

Tujuan penulisan ini: Perbedaan kemampuan lompat jangkit antara siswa yang belajar dengan metode pembelajaran *drill and practice* dengan siswa yang belajar dengan metode demonstrasi, perbedaan kemampuan lompat jangkit antara siswa yang memiliki daya ledak otot tinggi dan daya ledak otot rendah, interaksi antara metode pembelajaran dan daya ledak otot terhadap kemampuan lompat jangkit.

Menurut Roestiyah (2010,:125) Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai, siswa memiliki suatu cara mengajar siswa melakukan kegiatan latihan ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Ada keterampilan yang dapat disempurnakan dalam jangka waktu yang pendek dan ada yang membutuhkan jangka waktu yang cukup lama. Perlu diperhatikan latihan itu tidak diberikan begitu saja pada siswa tanpa pengertian, jadi latihan itu didahului dengan pengertian dasar.

Model pembelajaran *Drill and Practice* bisa juga merupakan teknik pengajaran yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan, dibutuhkan untuk mengingat secara matematis. Metode *Drill and Practice* ini mengarahkan siswa melalui latihan-latihan untuk meningkatkan kecekatan/ ketangkasan dan kefasihan / kelancaran dalam sebuah keterampilan Sharon, (2005: 120).

Menurut Syah (2000: 208) metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun

melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Menurut Sajoto (1995:15) menyebutkan mengenai daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, kalau kekuatan maksimal tungkai juga besar, maka kecepatan lepas landas secara vertikal juga besar.

Menurut Adisasmita (1992: 73) lompat jangkit adalah jenis lompatan yang sangat berat, karena banyak sekali menuntut kekuatan persendian lutut dan kaki serta pergelangan kaki. Seorang pelompat jangkit, harus mempunyai : (1) kaki yang kuat,(2) pergelangan kaki yang kuat,(3) lutut yang kuat, dan (4) tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *squasi eksperimen* dengan desain faktorial 2 x 2. Menurut Pratiwi (2008: 8) desain faktorial merupakan modifikasi dari desain *true-experimental* yang dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator / atribut yang mempengaruhi variabel bebas terhadap variabel terikat. Eksperimen dalam penelitian ini melibatkan Eksperimen dalam penelitian ini melibatkan 1 variabel bebas dan 1 variabel atribut (metode pembelajaran dan kekuatan otot tungkai) yang masing-masing di beri 2 taraf yaitu metode pembelajaran (*Drill and Practice* dan Demonstrasi), daya ledak otot tungkai (tinggi dan rendah) dan 1 variabel terikat yaitu kemampuan lompat jangkit. Teknik yang digunakan menggunakan *purposive random sampling* yaitu semua kelas mempunyai peluang yang sama, dengan cara undian. Prosedur pengambilan subjeknya adalah sebagai berikut: Setiap kelas ( kelas X MIPA 1 dan kelas X MIPA 2)

Setiap kelas dites kekuatan otot tungkainya dengan alat *leg dynamometer*. Dari hasil tes kekuatan otot tungkainya setiap kelas diurutkan berdasarkan ranking. Setelah itu dari hasil perankingan setiap kelas menetapkan 33% batas atas dengan SDI; untuk kekuatan otot tungkai tinggi dan 33% batas bawah dengan SDI; untuk kekuatan otot tungkai rendah. Secara random menetapkan kelas yang diajarkan dengan metode pembelajaran *Drill and Practice* dan metode demonstrasi.

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Lahat dan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019-2020 dari bulan Februari 2020 sampai dengan bulan Maret 2020 selama dua bulan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (Anava) faktorial dua jalan dengan menggunakan windows program SPSS versi 23, namun agar uji hipotesis dapat dilakukan maka dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dan pengujian homogenitas menggunakan uji Fisher dengan bantuan windows program SPSS versi 16. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini antara lain:

1. Hipotesis 1

$$H_0 : \mu_{A1} = \mu_{A2}$$

$$H_1 : \mu_{A1} > \mu_{A2}$$

2. Hipotesis 2

$$H_0 : \mu_{B1} = \mu_{B2}$$

$$H_1 : \mu_{B1} > \mu_{B2}$$

3. Hipotesis 3

$$H_0 : \mu_{A1} \mu_{B1} = \mu_{A2} \mu_{B2}$$

$$H_1 : \mu_{A1} \mu_{B1} > \mu_{A2} \mu_{B2}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini disajikan dalam beberapa kelompok, yaitu; 1) kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan metode pembelajaran *Drill and Practice*

(kelompok A1), 2) kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan metode pembelajaran demonstrasi (kelompok A2), 3) kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan daya ledak otot tungkai tinggi (kelompok B1), 4) kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan daya ledak otot tungkai rendah (kelompok B2).

Hasil uji normalitas pada kelas eksperimen yang belajar dengan menggunakan metode pembelajaran drill and practice besarnya nilai signifikansi dari uji normalitas dengan menggunakan SPSS adalah sebesar 0,736 jika dilihat dari keputusan di atas bahwa nilai signifikansi  $0,736 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal, Pada kelas kontrol yang diberikan pembelajaran dengan metode pembelajaran demonstrasi, besarnya nilai signifikansi dari uji normalitas dengan menggunakan SPSS adalah 0,496, jika dilihat dari keputusan di atas bahwa nilai signifikansi  $0,496 > 0,05$  maka data tersebut adalah berdistribusi normal, Pada kelas yang belajar dengan menggunakan daya ledak otot tungkai tinggi besarnya nilai signifikansi dari uji normalitas dengan menggunakan SPSS adalah 0,572, jika dilihat dari keputusan di atas bahwa nilai signifikansi  $0,572 > 0,05$  maka data tersebut adalah berdistribusi normal, Pada kelas yang belajar dengan menggunakan daya ledak otot tungkai rendah besarnya nilai signifikansi dari uji normalitas dengan menggunakan SPSS adalah sebesar 0,976, jika dilihat dari keputusan di atas bahwa nilai signifikansi  $0,976 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal.

Pada uji homogenitas varians pada dua kelompok perlakuan, Hasil perhitungan menunjukkan bahwa dalam kelompok ini varians ( $s^2$ ) kelompok Drill and Practice adalah 16,027 dan varians ( $s^2$ ) kelompok demonstrasi adalah 4,775 Indeks homogenitas varians yang diuji ( $F_0$ ) adalah

7,829 sedangkan  $F_{t(0,05,23)}$  adalah 3,028 Dengan demikian  $F_0 > F_t$ , yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak. Taraf signifikan  $\text{sig}_h$  sebesar 0,007 sedangkan  $\text{sig}_a$  adalah 0,05 dengan demikian  $\text{sig}_h < \text{sig}_a$ , yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa kelompok yang diuji yaitu kelompok  $A_1$  dan  $A_2$  adalah *Tidak homogen*. Hasil perhitungan Anava dua kelompok moderator subjek penelitian, menunjukkan bahwa dalam kelompok ini varians ( $s^2$ ) terbesarnya adalah 18,723 dan varians ( $s^2$ ) terkecilnya adalah 3,123 Indeks homogenitas varians yang diuji ( $F_0$ ) adalah = 22,675 sedangkan  $F_{t(0,05; 23)} = 3,028$  Dengan demikian  $F_0 > F_t$ , yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak. Taraf signifikan  $\text{sig}_h$  sebesar 0,000 sedangkan  $\text{sig}_a$  adalah 0,05 dengan demikian  $\text{sig}_h < \text{sig}_a$ , yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa kelompok yang diuji yaitu kelompok  $B_1$  dan  $B_2$  adalah *tidak homogen*.

Hasil analisis hipotesis pertama dari hasil uji Anava diperoleh bahwa secara keseluruhan kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan metode pembelajaran *Drill and Practice* lebih tinggi daripada kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan metode pembelajaran Demonstrasi dari hasil perhitungan diperoleh skor rata-rata untuk kelompok  $A_1$  sebesar 43,84, sedangkan kelompok  $A_2$  sebesar 37,75 atau  $A_1 > A_2$ , selanjutnya hasil analisis hipotesis kedua diperoleh bahwa secara keseluruhan kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan daya ledak otot tungkai tinggi lebih tinggi daripada kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan daya ledak otot tungkai rendah Dari hasil perhitungan diperoleh skor rata-rata untuk kelompok  $B_1$  sebesar 45,84, sedangkan kelompok  $B_2$  sebesar 35,75 atau  $B_1 > B_2$ . berikutnya hasil analisis hipotesis ketiga tidak terdapat interaksi metode pembelajaran dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan

lompat jangkit. Dilihat dari hasil perhitungan analisis variansi dua jalur diperoleh  $F_{hitung} = 2,961$  dan signifikansi pada 0,028. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan tabel F dengan dengan df pembilang = 1 dan df penyebut = 47 dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh  $F_{tabel} = 3,028$ . Karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $2,961 < 3,028$ , dengan taraf signifikansi 0,028 y, sehingga  $H_0$  diterima.

### Pembahasan

Temuan pertama menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode *drill and practice* mempengaruhi kemampuan lompat jangkit menjadi lebih tinggi dibanding dengan metode pembelajaran demonstrasi. Hal ini disebabkan yang pertama dalam mengembangkan kemampuan melakukan keterampilan lompat jangkit adalah teknik keterampilan yang sangat sulit dipelajari bagi pemula sehingga perlu dilakukan latihan pengulangan secara terus menerus sampai betul-betul terampil. Salah satu hal yang sangat mempengaruhinya adalah melalui pembelajaran *drill and practice*. Yang kedua setelah siswa terampil melakukan gerakan lompat jangkit melalui metode *drill and practice* ada kecenderungan siswa tersebut lebih termotivasi untuk bisa melakukan lompatan yang maksimal. Yang ketiga siswa yang belajar dengan metode *drill and practice* sangat kecil dimungkinkan untuk melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan tumpuan dipapan tumpuan karena hitungan langkah lari yang dilakukannya sudah tepat diperhitungkan sehingga begitu kaki yang terkuat untuk melakukan tolakan sudah tepat berada diatas papan tumpuan.

Sehingga dari hasil perhitungan diperoleh skor rata-rata untuk kelompok  $A_1$  sebesar 43,84, sedangkan kelompok  $A_2$  sebesar 37,75 atau  $A_1 > A_2$  dimana metode pembelajaran *drill and practice* merupakan teknik pengajaran yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan,

dibutuhkan dalam sebuah keterampilan, sedangkan metode pembelajaran demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan kejadian dan urutan melakukan kegiatan baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Hasil temuan kedua Menunjukkan bahwa ada perbedaan antara daya ledak otot tungkai tinggi dengan daya ledak otot tungkai rendah. Hal tersebut terlihat dari kemampuan lompat jangkit siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi hasil yang didapat lebih tinggi dibanding dengan siswa dengan daya ledak otot tungkai rendah. Hal tersebut terlihat dari hasil perhitungan skor rata-rata untuk kelompok B1 dengan B2, atau  $B1 > B2$ . Artinya, daya ledak otot tungkai tinggi memberi pengaruh lebih besar dari pada daya ledak otot tungkai rendah. Bagi siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kemampuan daya ledak otot rendah terhadap hasil lompatan, mengingat kemampuan seseorang dari yang sederhana menjadi kompleks dan sempurna dapat diperoleh melalui proses belajar. Setiap individu mempunyai potensi belajar yang sama hanya kesempatan dan kemauan yang berbeda-beda. Ketiadaan daya ledak otot menyebabkan gerakan lebih lambat dan kurang efisien, yang dapat meningkatkan kemungkinan cedera. Daya ledak otot merupakan karakteristik utama pada sebagian besar gerakan lompat jangkit yang dipertimbangkan sebagai faktor terpenting dalam hasil lompatan, daya ledak otot tinggi sangat diperlukan untuk melaksanakan awalan dan tolakan dari sudut tertentu. Sehingga kekuatan yang ditimbulkannya akan berdampak pada hasil lompatan, berbeda juga apabila kekuatan otot tungkainya

rendah maka hasil lompatannya juga akan rendah hal ini karena kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama.

Hasil temuan ketiga Menunjukkan ada tidaknya interaksi antara metode pembelajaran *drill and practice* dengan metode pembelajarandemonstrasi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian *Fhitung < Ftabel*, sehingga  $H_0$  ditolak dan dapat dikatakan bahwa tidak ada pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jangkit. Hal ini disebabkan yang pertama tidak terjadinya kerjasama antar siswa dalam pelaksanaan proses belajar, yang kedua terjadinya persaingan sesama siswa hingga timbul ego masing-masing, yang ketiga kemampuan siswa dalam kemampuan melakukan gerakan lompat jangkit hampir secara keseluruhan rata-rata sama, baik jarak lompatan maupun teknik gerakannya. Bisa dimungkinkan juga tidak terjadi interaksi disebabkan oleh sedikitnya populasi yang diambil dalam melakukan penelitian ini. Karena terbatasnya jumlah populasi dalam menentukan sampel maka, faktor lain tidak dapat diukur yang kemungkinan mempengaruhi dari hasil penelitian ini. Karlinger dalam Sudarmanto (2011:350) menyatakan bahwa interaksi merupakan kerjasama dua variabel bebas atau lebih dalam mempengaruhi satu variabel terikat.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini hanya dilakukan pada 4 kelas di SMA Negeri 1 Lahat, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berasal dari populasi yang sempit. Dengan demikian hasil penelitian ini belum cukup kuat untuk dilanjutkan di tempat lain kecuali yang mempunyai karakteristik sama dengan sampel penelitian ini. Karena terbatasnya jumlah populasi dalam

menentukan sampel maka, faktor lain tidak dapat diukur yang kemungkinan mempengaruhi hasil penelitian.

Instrumen metode pembelajaran untuk mengukur hasil belajar siswa dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti, dan telah diujicobakan pada subjek di luar subjek penelitian yang sebenarnya untuk mengetahui validitas, reliabilitas. Butir-butir metode pembelajaran yang tidak valid tidak digunakan untuk menjangking data kemampuan lompat jangkitsiswa. Namun, instrumen metodepembelajaran tersebut masih perlu diupayakan penyempurnannya, sebab skor-skor yang dihasilkan siswa diduga belum dapat mencapai skor yang maksimal bagi sebagian besar siswa, mungkin saja model pembelajaran tersebut belum menggambarkan yang sebenarnya dari masing-masing siswa.

Instrumen daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini divalidasi oleh ahli, dan telah diujicobakan untuk mengetahui validitas, reliabilitas. Butir-butir tes yang tidak valid tidak digunakan untuk menjangking datakemampuan lompat jangkit siswa. Namun, instrumen tes tersebut masih perlu diupayakan penyempurnaannya, sebab skor-skor yang dihasilkan siswa diduga belum dapat mencapai skor yang maksimal bagi sebagian besar siswa, mungkin sajaday ledak otot tungkai tersebut belum menggambarkan yang sebenarnya dari masing-masing siswa.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Secara keseluruhan kemampuan lompat jangkitsiswa yang belajar dengan metodepembelajaran *drill and practice* lebih tinggi darimetodepembelajaran demonstrasi.

Dengan memperhatikan nilai rerata kemampuan lompat jangkit dengan metode pembelajaran *drill and practice* lebih tinggi daripada kemampuan lompat jangkit siswa yang belajar dengan metodepembelajaran demonstrasi., 2) Kemampuan lompat jangkit siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi hasil yang didapat lebih tinggi dibanding siswa dengandaya ledak otot tungkai rendah, 3) Tidak Terdapat pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jangkit.

### **Saran**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, maka dapat disarankan bahwa : 1). Metode Pembelajaran *drill and practice* tepat diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jangkit, karena dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat jangkit siswa. 2). Dalam melakukan gerakan lompat jangkit hal utama yang harus dikuasai adalah kekuatan otot tungkainya serta koordinasi gerak dan dilakukan latihan secara teratur, agar hasil lompatan menjadi maksimal. 3). Guru PJOK bisa menempatkan faktor metode pembelajaran dan kemampuan gerak siswa sebagai skala prioritas dalam proses pembelajaran agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Moh. Uzer Usman, 2008, *Strategi Pembelajaran*, Jakarta: Erlangga

Roestiyah, N.K. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Syah Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Mulyasa, E. 2002. *Manajemen Berbasis Sekolah*, Bandung: PT. Remaja Yersey.

Rosdakarya.

Sajoto, M. 1988. *Pendidikan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sharon J. 2005. *Instructional Technology and Media for Learning*. Colombos Ohio : New