

## PENGARUH MODIFIKASI PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA KARDUS TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

(Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro)

**Yudha Ady Pratama**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
[Vj\\_Youdha@yahoo.com](mailto:Vj_Youdha@yahoo.com)

**Bambang Ferianto Tj. K.**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Abstrak pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Untuk mencapai tujuan aktivitas gerak yang seluas-luasnya maka, perlu adanya metode-metode baru guna menunjang pencapaian aktivitas tersebut. Pada saat ini dalam pembelajaran lompat jauh, para guru pendidikan jasmani masih menggunakan metode pembelajaran yang standar umum, jadi pada proses belajar mengajar masih kurang lancar dan tidak ada modifikasi metode pembelajaran dalam permainan tersebut, serta kurangnya pengayaan gerak sehingga anak didik kurang timbul rasa senang dan gembira. Untuk itu agar proses pendidikan jasmani di sekolah dapat berjalan dengan lancar dan diminati oleh siswa maka, para guru pendidikan jasmani diharapkan pandai menciptakan variasi-variasi atau modifikasi pembelajaran terutama dalam lompat jauh gaya jongkok. Sasaran penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro dan jumlah sampel yang diambil dari 2 kelas sebanyak 60 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdiri dari 30 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Metode dalam analisa ini menggunakan uji t dua sample berpasangan, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok dengan pedoman penilaian jarak lompatan. Hasil analisa uji 2 sample berpasangan (Paired Sample t Test) yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapat nilai t hitung = 1,96905 dan perhitungan t tabel yaitu  $t(0,05; 29) = 1,699$ . Karena  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  yaitu  $1,96905 > 1,699$ . Dengan ini bahwa ada pengaruh pembelajaran modifikasi dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro. Dari pembelajaran menggunakan modifikasi media kardus dapat mempengaruhi hasil belajar siswa sebesar 11,38%.

**Kata Kunci:** modifikasi media kardus, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

### Abstract

An abstract Physical education is a process of education through physical activity and also a process of education to increase physical capabilities. To achieve the possible best goal of motion activity, the new methods to support the achievement of the activity is needed. Modification of learning materials of the long jump with a squat-style using cardboard media to enhance student learning outcomes is a way to develop learning with media. Nowadays in the long jump learning, physical education teachers are still using the method of common standard learning, so in the result, the learning process is still substandard and there is no modification of learning method in these games, as well as the less of enrichment of the motion so that the students have less sense of fun and joy. In order to make students enjoy and interest to join the physical lesson, physical education teachers are expected to create kinds clever variation or modifications of learning, especially in the long jump squat style. Research target are students of SMP Negeri 4 Bojonegoro grade VII and number of samples taken 2 Class by 60 students who were divided into 2 groups: experimental group and control group, each group consists of 30 students. The method in this analysis using two different samples of t test are, while the data retrieval process is done using the long jump test style squat with a jump distance assessment guidelines. The results of analysis of two different sample (Paired Sample t Test), namely: the experimental group and control group obtained the value t count = 1,96905 and the calculation of the table t  $(0.05; 29) = 1,699$ . because since  $t \text{ count} > t \text{ table}$  is  $1,96905 > 1,699$ . In other word as the result, there is effect of the influence of learning modification with cardboard media to the study result of the long jump squat style class VII SMP Negeri 4 Bojonegoro. From the modification of cardboard media can involve the students' studying result as 11,38%.

**Keywords:** modified the cardboard media, learning results squat style long jump.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara alamiah, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Dalam pendidikan jasmani, pendidik harus dapat mengerjakan pada peserta didik berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan, nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani sportifitas, jujur, saling bekerja sama, disiplin dan pembiasaan hidup sehat (Suherman, 2000: 3). Modifikasi dianggap sebagai salah satu hal yang dapat membantu guru selama proses kegiatan belajar mengajar dengan keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah. Seperti yang dinyatakan Bahagia dan Suherman (1999/2000: 1) bahwa:

Penyelenggaraan pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *Development Appropriate Practice* artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan membantu mendorong perubahan tersebut.

Kardus merupakan salah satu barang bekas yang mudah diperoleh dimana-mana. Padahal kardus merupakan media pembelajaran jasmani yang efektif karena mudah dipindah-pindah atau pun secara acak dan banyak juga variasi permainan yang dapat disusun menggunakan kardus. Kardus juga mudah didapatkan diantaranya kardus dari mie instant, air mineral dan lain-lain. Jadi pembelajaran menggunakan media kardus sangatlah efisien dan menyenangkan bagi siswa (Soepatono, 2000: 49).

Menurut Syarifuddin (1992: 90-94) bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerak melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jelas dengan kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya diantaranya ada 3 cara sikap melayang di udara yaitu: 1. Gaya jongkok (*Tuck*), 2. Gaya lenting (*Hang Style*), 3. Gaya jalan di udara (*Walking in the air*).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil

belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro?

2. Seberapa besar pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro?

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro.

2. Mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro.

Dengan melihat latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan dari penelitian ini maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi, aktivitas dan kreatifitas siswa secara optimal dalam pelaksanaan proses belajar sehingga dalam pembelajaran tidak membosankan.

Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan kepada guru agar lebih mengetahui pengaruh pembelajaran modifikasi lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus terhadap hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Bojonegoro

Bagi Peneliti

Menambah wawasan bagi peneliti yaitu dijadikan bahan pertimbangan sebagai masukan untuk keberhasilan belajar mengajar, khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

## KAJIAN PUSTAKA

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntutkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia, 2000: 41).

Pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa dapat belajar. Belajar adalah kegiatan individu memperoleh

pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan pelajaran (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 295).

Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah kardus, kardus penelitian merupakan barang bekas yang mudah diperoleh dimana-man. Padahal kardus merupakan media pembelajaran jasmani yang efektif karena mudah dipindah-pindah dan banyak sekali varian permainan yang dapat disusun menggunakan kardus. Kardus adalah sebuah kertas karton yang digunakan untuk tempat barang yang berbentuk makanan dan barang yang lainnya kardus tersebut berukuran dengan tinggi ± 30 cm.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 7), hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesikannya bahan pelajaran.

**METODE**

Menurut Maksum (2009: 58) Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan peneliti yang dirumuskan. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk *Randomized Control Group Pre test-Post test Design*. Dalam desain ini menggunakan kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol, subjek ditempatkan secara acak dengan adanya *pre test-post test* untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan.

Perbedaan-perbedaan yang disebabkan karena penerapan perlakuan eksperimen ditentukan dengan membandingkan skor *pre test* dan *post test* yang dihasilkan dari alat ukur yang sama atau relatif sama (identik). Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *randomized control group pretest-posttest design*. Desain yang dimaksud sebagai berikut:

R	T1	X	T2
R	T1	—	T2

**Singkatan Akronim:**

M, ΣX, n, SD, Σd<sup>2</sup>, N, S, X<sup>2</sup>, O<sub>i</sub>, E<sub>i</sub>, X<sup>2</sup> ≥ X<sup>2</sup><sub>tabel</sub>, X<sup>2</sup> < X<sup>2</sup><sub>tabel</sub>, F<sub>max</sub>, F<sub>max</sub> < F<sub>tabel</sub>, F<sub>max</sub> > F<sub>tabel</sub>, D, M<sub>1</sub>, M<sub>2</sub>, S<sup>2</sup>, N<sub>1</sub>, N<sub>2</sub>, ΣX<sub>1</sub>, ΣX<sub>2</sub>, N<sub>1</sub>, N<sub>2</sub>

**Populasi**

Menurut Maksum (2009: 40), “populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai

generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap suatu kelompok individu atau obyek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau obyek yang lebih sedikit. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro yang berjumlah 9 kelas dan setiap kelas kurang lebih berjumlah 30 siswa. Sehingga jumlah populasi dalam penelitian adalah 270 siswa.

**Sampel**

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang mewakili sifat dari populasi (Maksum, 2009: 40). Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel yang diambil bukan individu, melainkan kelompok atau *area* yang kemudian disebut *cluster*. Sembilan kelas sebagai populasi yang akan digunakan penelitian tersebut peneliti mengundi untuk diambil dua kelas. satu kelas sebagai kelompok eksperimen dan lainnya sebagai kelompok kontrol. Dari hasil pengundian ditetapkan VII E sebagai kelompok eksperimen dan kelas VII D sebagai kelompok kontrol. Jumlah siswa pada setiap kelas yaitu 30 siswa dari kelompok eksperimen dan 30 siswa dari kelompok kontrol.

**Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data sebanyak dua kali yaitu *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol dan melaksanakan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Pelaksanaan *pretest* dimulai dengan pemanasan sesuai dengan acara pembelajaran yang ada di RPP lampiran 2 yaitu pendahuluan, inti (*pretest*), dan penutup. Begitu juga pelaksanaan *posttest* dimulai dengan pemanasan sesuai dengan acara pembelajaran yang ada di RPP lampiran 2 yaitu pendahuluan, inti (*posttest*), dan penutup.

Data yang dikumpulkan adalah data hasil lompatan siswa dari kelompok eksperimen dan kontrol. Dalam melakukan tes lompat jauh peneliti menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Setelah siswa selesai pemanasan siswa istirahat sambil diberikan instruksi tentang tata tertib dalam melakukan lompatan.
2. Siswa berkumpul di satu tempat menunggu giliran untuk melompat.
3. Giliran melompat ditentukan melalui presensi yang dibacakan oleh peneliti.
4. Siswa diberikan tiga kali kesempatan melompat dengan cara menunggu dipanggil oleh peneliti yaitu selesainya semua siswa melompat.
5. Dari tiga kesempatan lompatan, diambil satu jarak lompatan terbaik.

Dalam mengambil data, peneliti dibantu oleh:

1. Drs. Didik Subiyantoro: guru penjasorkes SMP Negeri 4 Bojonegoro.
2. Mustofa, S.Pd: guru penjasorkes SMP PGRI 1 Bojonegoro.

**Teknik Analisis Data**

Dalam analisis data, terlebih dahulu data dihitung menggunakan penghitungan statistik deskriptif. Selanjutnya data penelitian akan dianalisis menggunakan analisis parametrik untuk uji hipotesis yaitu uji beda *dependent* dan *independent* yaitu menguji beda antara *pretest* dan *posttest* pada setiap kelompok dan uji beda nilai *posttest* antar kelompok eksperimen dan kontrol.

Analisis deskriptif yang dimaksud adalah rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan varian. Uji hipotesis menggunakan uji *t dependent* dan *independent*. Sebelum data diuji hipotesis maka data harus memenuhi syarat uji. Syarat uji yang dimaksud adalah uji normalitas menggunakan *chi square* dan uji homogenitas menggunakan anava.

**Rata-rata (mean)**

*Mean* digunakan untuk mengetahui sentral tendensi data pada setiap kelompok. Rumus untuk mencari nilai *mean* adalah:

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

(Maksum, 2007: 15)

**Standar Deviasi**

Pada penelitian ini standar deviasi berfungsi untuk menggambarkan sebaran nilai pada sebuah kelompok.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

(Maksum, 2007: 27)

**Varian**

Varian merupakan angka yang menunjukkan ukuran variabilitas yang dihitung dengan mengkuadratkan nilai standar deviasi (Maksum, 2007: 29). Nilai varian dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \frac{\sum d^2}{N}$$

(Maksum, 2007: 29)

**Uji Normalitas**

Untuk mengetahui bentuk distribusi data digunakan rumus sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

(Sudjana, 2005: 273)

**Uji Homogenitas**

Untuk mengetahui sifat populasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{max} = \frac{\text{Varian Tertinggi}}{\text{Varian Terendah}}$$

$F_{max}$  : Nilai beda dari populasi  
(Maksum, 2007: 44)

**Uji Beda (Uji-t)**

a. Uji *t dependent*

Uji *t dependent* digunakan untuk menguji beda nilai *pretest* dan *posttest*. Rumus uji *t dependent* yang dimaksud adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

(Maksum, 2007: 41)

b. Uji *t independent*

Dalam penelitian ini juga menggunakan uji-t yang membedakan dua sampel berbeda. Berfungsi membandingkan rata-rata data yang berasal dari dua kelompok dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{S^2}{N_1}\right) + \left(\frac{S^2}{N_2}\right)}}$$

Dengan nilai Varian ( $S^2$ ) bersama sebagai berikut:

$$S^2 = \frac{\left(\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{N_1}\right) + \left(\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N_2}\right)}{(N_1 + N_2) - 2}$$

(Maksum, 2007: 38-39)

**Besar Pengaruh**

Untuk mengetahui besar pengaruh digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Besar Pengaruh} = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

(Maksum, 2007: 42)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada deskripsi data ini membahas tentang hasil analisis menggunakan rumus rata-rata (*mean*), standart deviasi, varians, rentangan nilai tertinggi, nilai terendah, dan besar pengaruh perlakuan yang diperoleh dari hasil pengambilan data *pre test* dan *post test* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Disini akan di analisa hasil dari kedua kelompok tersebut (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). Berdasarkan hasil analisis data dengan penghitungan manual dan menggunakan program komputer *Statistical Package For the Social Sciences (SPSS) for Window 17.0*. Selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

**Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen**

**Tabel 4.1: Deskripsi Hasil Tes Kelompok Eksperimen**

Deskripsi	Pre test	Post test	Beda
Rata-rata	2,63	3,08	0,45
Standart	0,19	0,33	0,14

Deviasi			
Varians	0,038	0,11	0,072
Nilai Maksimum	3,07	3,45	0,38
Nilai Minimum	2,42	2,47	0,05
Besar Pengaruh	11,38%		

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa:

- Hasil skor pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dengan modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus (*pre test*) yaitu: didapat jumlah skor rata-rata sebesar 2,63 dengan varians 0,038; standar deviasi 0,19; skor terendah adalah 2,42 dan skor tertinggi adalah 3,07.
- Hasil skor pada kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan dengan modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus (*post test*) yaitu: didapat jumlah skor rata-rata sebesar 3,08 dengan varians 0,11; standar deviasi 0,33; skor terendah adalah 2,47 dan skor tertinggi adalah 3,45.

Dari hasil tabel tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum dan sesudah menerima modifikasi pembelajaran dengan media kardus. Jadi dapat dikatakan bahwa modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus ternyata ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil rata-rata peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelompok eksperimen. Dengan modifikasi media kardus dapat mempengaruhi hasil belajar sebesar 11,38%.

**Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Kontrol**

**Tabel 4.2: Deskripsi Hasil Tes Kelompok Kontrol**

Deskripsi	Pre test	Post test	Beda
Rata-rata	2,69	2,92	0,23
Standart Deviasi	0,21	0,28	0,07
Varians	0,04	0,08	0,04
Nilai Maksimum	3,05	3,45	0,40
Nilai Minimum	2,43	2,46	0,03
Besar Pengaruh	5,46%		

Dari tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa:

- Hasil skor pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan dengan metode ceramah dengan permainan hitam dan hijau, lompat kelinci untuk meningkatkan hasil belajar siswa (*pre test*) yaitu: didapat jumlah skor rata-rata sebesar 2,69 dengan varians 0,044; standar deviasi 0,21; skor terendah adalah 2,43 dan skor tertinggi adalah 3,05.

- Hasil skor pada kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan dengan metode ceramah dengan permainan hitam dan hijau, lompat kelinci untuk meningkatkan hasil belajar siswa (*post test*) yaitu: didapat jumlah skor rata-rata sebesar 2,92 dengan varians 0,082; standar deviasi 0,28; skor terendah adalah 2,46 dan skor tertinggi adalah 3,45.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode ceramah dengan permainan hitam dan hijau, lompat kelinci ada pengaruh antara *pre test* dan *post test*. Dengan metode ceramah dapat mempengaruhi hasil belajar sebesar 5,46%.

**Syarat Pengujian Hipotesis**

**Uji Normalitas**

- Nomalitas Data *Pre test*

Data dari hasil penelitian terlebih dahulu diadakan uji prasyarat data sebelum data dianalisis. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dianalisis atau tidak. Uji prasyarat analisis yang digunakan adalah uji normalitas. Hasil uji normalitas data awal kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.3: Hasil Uji Normalitas Pre Test Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol**

Kelompok	X <sup>2</sup> hitung	X <sup>2</sup> tabel	Kriteria
Eksperimen	5,0082	5,99146	Normal
Kontrol	1,8975	5,99146	Normal

Rangkuman hasil analisis *chi square* prestasi belajar kelompok eksperimen tersebut menunjukkan bahwa hasil perhitungan  $\chi^2_{hitung}$  sebesar 1,8975, karena nilai  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel (1,8975 < 5,99146) maka data kelompok eksperimen berdistribusi normal. Data pada kelompok kontrol diperoleh  $\chi^2$  sebesar 5,99146, karena nilai  $\chi^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel (1,8975 < 5,99146) maka data kelompok kontrol berdistribusi normal.

- Normalitas Data *Post test*

Seperti halnya data hasil test awal pembelajaran, data hasil tes akhir pada kelompok eksperimen penggunaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus sedangkan pada kelompok kontrol dengan metode ceramah bervariasi, sebelum tes akhir dilakukan uji t, maka data hasil penelitian terlebih dahulu diadakan uji prasyarat data sebelum data dianalisis. Hasil uji normalitas data kemampuan akhir kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.4: Hasil Uji Normalitas *Post test* Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol**

Kelompok	$\chi^2$ hitung	$\chi^2$ tabel	Kriteria
Eksperimen	5,3580	5,99146	Normal
Kontrol	4,9199	5,99146	Normal

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil perhitungan  $\chi^2$  hitung sebesar 5,3580, karena nilai  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel (5,3580 > 5,99146) maka data kelompok eksperimen berdistribusi normal. Data pada kelompok kontrol diperoleh  $\chi^2$  sebesar 4,9199, karena nilai  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel (4,9199 > 5,99146) maka data kelompok kontrol berdistribusi normal.

**Uji Homogenitas**

*Homogenitas Pre test*

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah kedua sampel homogen atau tidak homogen, dengan kriteria pengambilan simpulan jika  $f$  hitung  $\leq f$  (5%) ( $n_1-1:n_2-1$ ) maka kedua kelompok mempunyai varians yang sama, di mana  $n_1$  banyak responden kelompok kontrol dan  $n_2$  banyak responden kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.5: Uji Homogenitas *Pre Test* Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol**

Kelompok	$S^2$	F hitung	F tabel	Kriteria
Eksperimen	0,038	1,157	4,210	Homogen
Kontrol	0,044			

Uji homogenitas data (*pre-test*) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memperoleh harga  $f$  hitung = 1,157 sedangkan  $f$  tabel sebesar 4,210. Karena nilai  $f$  hitung <  $f$  tabel (1,157 < 4,210) disimpulkan kedua data mempunyai varians yang sama atau datanya homogen, maka analisis data dengan menggunakan uji  $t$  dengan data homogen.

a. *Homogenitas Post test*

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah kedua sampel homogen atau tidak homogen, dengan kriteria pengambilan simpulan jika  $f$  hitung  $\leq f$  (5%) ( $n_1-1:n_2-1$ ) maka kedua kelompok mempunyai varians yang sama, di mana  $n_1$  banyak responden kelompok kontrol dan  $n_2$  banyak responden kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.6: Hasil Homogenitas *Post test* Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol**

Kelompok	$S^2$	F hitung	F tabel	Kriteria
Eksperimen	0,11	1,341	4,210	Homogen
Kontrol	0,082			

Uji homogenitas data akhir (*post-test*) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memperoleh harga  $f$  hitung = 1,341 sedangkan  $f$  tabel sebesar 4,210. Karena nilai  $f$  hitung <  $f$  tabel (1,341 < 4,210) disimpulkan kedua data mempunyai varians yang sama atau datanya homogen, maka analisis data dengan menggunakan uji  $t$  dengan data homogen.

**Pengujian Hipotesis**

**Uji *Paired Sample t Test* (Uji 2 *Sample Berpasangan*)**

Uji ini akan digunakan untuk menganalisis hasil lompat jauh gaya jongkok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tes awal (*pre-test*). Uji analisis ini digunakan untuk mengetahui kemampuan atau hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum dilakukan perlakuan dengan metode yang berbeda. Kelompok eksperimen dengan penggunaan model pembelajaran modifikasi lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus sedangkan kelompok kontrol dengan metode pembelajaran ceramah bervariasi. Berdasarkan hasil perhitungan analisis  $t$  test dapat dirangkum dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.7: Uji *t Pre test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Rata-rata	$t$ hitung	$t$ tabel	Kriteria
Eksperimen	2,63	-0,0826	1,699	Tidak ada pengaruh
Kontrol	2,67			

Dari hasil perhitungan dengan uji  $t$  diperoleh  $t$  hitung = -0,0826 dan perhitungan  $t$  tabel yaitu  $t$  (0,05; 29) = 1,699. Karena  $t$  hitung <  $t$  tabel yaitu -0,0826 < 1,699 maka dapat diperoleh suatu kesimpulan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari kemampuan tidak ada pengaruh. Dengan kondisi seperti itu maka penelitian dapat dilakukan dengan pemberian kedua perlakuan yang berbeda kelompok eksperimen dengan penggunaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus sedangkan kelompok kontrol dengan metode pembelajaran Ceramah bervariasi.

**Uji *Paired Sample t Test* (Uji 2 *Sample Berpasangan*)**

Uji ini akan digunakan untuk menganalisis hasil lompat jauh gaya jongkok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tes akhir (*post-test*). Setelah pembelajaran dilakukan dengan metode yang berbeda antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada

akhir pembelajaran dilakukan test akhir. Tes akhir siswa ini digunakan untuk mencari perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen dengan penggunaan model modifikasi lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus dengan kelompok kontrol yang diberikan pembelajaran dalam ceramah bervariasi. Dari hasil test akhir diuji dengan t test yang dapat dirangkum sebagai berikut:

**Tabel 4.8: Uji T Post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Kriteria
Eksperimen	3,08	1,96905	1,699	Ada pengaruh
Kontrol	2,92			

Dari hasil perhitungan dengan uji t diperoleh t hitung = 1,96905 dan perhitungan t tabel yaitu  $t(0,05; 29) = 1,699$ . Karena t hitung > t tabel yaitu  $1,96905 > 1,699$  maka dapat diperoleh suatu kesimpulan ada pengaruh penerapan modifikasi lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus terhadap hasil belajar siswa. Dari hasil penghitungan, pembelajaran menggunakan modifikasi media kardus dapat mempengaruhi hasil belajar siswa sebesar 11,38%.

**Pembahasan**

Pembahasan ini akan membahas penguraian penelitian tentang pengaruh modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII D dan kelas VII E di SMP Negeri 4 Bojonegoro. Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah secara umum para guru pendidikan jasmani masih menggunakan metode pengajaran yang bersifat standart dan umum, maka perlu diberikan suatu gambaran model pembelajaran dengan menggunakan media kardus yang berisi tentang pembelajaran lompat jauh. Agar nantinya dalam proses belajar mengajar berjalan dengan lancar dan siswa tidak merasa bosan dengan model pembelajaran yang selalu sama, sehingga pada saat praktek di lapangan siswa dapat memperoleh pengayaan gerak yang dapat menimbulkan rasa senang dan gembira bagi anak didik, sehingga siswa lebih berminat terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Media kardus dalam dunia pendidikan merupakan sumber belajar yang tergolong media pembelajaran yang mudah didapatkan dan dimodifikasi yang sangat efektif kegunaannya. Untuk pembelajaran lompat jauh, khususnya pada teknik gaya jongkok, media ini sangat membantu siswa dalam memahami teknik gerakan pada lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran yang sengaja didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas sehingga

dapat menimbulkan rasa senang siswa dan siswa tidak mengalami kebosanan saat pembelajaran pendidikan jasmani disekolah SMP Negeri 4 Bojonegoro dan kelas yang diambil kelas VII D dan VII E khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Dari uji *Paired Sample t Test* (uji 2 sample berpasangan) hasil lompat jauh gaya jongkok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tes akhir (*post-test*) menunjukkan perbedaan yang dibuktikan dengan uji t diperoleh t hitung = 1,96905 lebih kecil dari t tabel yaitu = 1,699. Dari hasil penghitungan, pembelajaran menggunakan modifikasi media kardus dapat mempengaruhi hasil belajar siswa sebesar 11,38%.

**Ucapan Terima Kasih**

1. Kepada kedua orang tuaku, Bapak Alm. Suwarman dan Ibuku Hj. Lasmiasi yang selalu memberikan begitu banyak kasih sayang, dukungan dan juga telah mendidik saya menjadi pribadi yang lebih baik.
2. Kepada Dosen pembimbing Drs. Bambang Ferianto Tj.K, dan Dra. Sasminta Christina Yuli Hartati, M.Pd, Mustofadan Anisa K. A yang selalu menyemangatiku dan selalu membantu dalam mengerjakan skripsi hingga selesai.
3. Kepada saudara-saudaraku seperjuangan Ryan, Dheni, Anton, Ilham, Sugiyono, Ian dan seluruh kelas 2008D, saya sangat senang bisa mengenal sahabat seperti kalian semua yang selalu kompak dan saling mendukung satu sama lain.

**PENUTUP**  
**Simpulan**

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa di SMP Negeri 4 Bojonegoro, maka penelitian ini dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro dengan dibuktikan melalui hasil uji t hitung lebih besar dari t tabel yaitu  $1,96905 > 1,699$ .
2. Besar pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro yaitu 11,38%.

**Saran**

Adapun saran yang diberikan peneliti bagi pembaca antara lain:

1. Guru dapat memodifikasi pemanasan dengan permainan penjas sebelum pelaksanaan kegiatan inti (materi) yang terkait dengan materi yang diajarkan.
2. Saat pelaksanaan *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan tes lompatan dengan tiga kali kesempatan,
3. Saat pelaksanaan *posttest* kelompok eksperimen diberikan modifikasi dengan media kardus dan kelompok kontrol dengan permainan hitam dan hijau
4. Sebagai guru penjas harus lebih kreatif dalam pelaksanaan pembelajaran penjas agar siswa tidak bosan dan tujuan pembelajaran penjas tercapai.
5. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dalam proses belajar mengajar dan diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan metode pembelajaran tersebut.
6. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menumbuhkan aktivitas dan kreatifitas siswa secara optimal dalam pelaksanaan proses belajar.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika (edisi ke-6)*. Bandung: Tarsito Bandung.

Sugiyono. 2007. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sujarwadi, Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).

#### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Bahagia, Yoyo dan Adang suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Bahagia, Yoyo dan Adang suherman. 2000. *Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menenga.

Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mahardika, I Made Sriundy. 2009. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa Timur.

Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. (diktat) JPO FIK Unesa.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Sadiman, Arief, dkk. 2007. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Soepartono. 2000. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.