UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWAKELAS X SMA KATOLIK St. AUGUSTINUS KEDIRI TAHUNPELAJARAN 2014-2015

ARTIKEL PENELITIAN

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

J A M A L I

NPM: 11.1.01.09.0240

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS X SMA KATOLIK St. AUGUSTINUS KEDIRI

TAHUNPELAJARAN 2014-2015

J A M A L I
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri
Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76 Kediri 64112 Telp. (0354) 776706

ABSTRAK

Skripsi:"*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.*". Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Kata Kunci: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Hasil Belajar Lompt Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu Kardus

Masalahyangdiangkat dalampenelitian ini adalah apakah ada pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA KAtolik St. Augustinus Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Tujuanpenelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkokpada siswa kelas X SMA KAtolik St. Augustinus Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan teknik tes danpengukuran.Sedangkan desain yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA KAtolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu cluster total sampling. Dikatakan sampel total sampling karena semua anggota populasi diambil satu kelas yaitu kelasVI sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lompat kardus dan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi kardus. Analisisdata yang digunakan adalah*t-test*,dimana penggunaan media kardus(X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok(Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$2,182650562 > 1,73. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA KAtolik St. Augustinus Kediri tahun pelajaran 2014/2015 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) Dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi para pembina, guru olahraga maupun pelatih dalam pemilihan media pembelajaran yang tepat, efektif dan efisien dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. 2) Mengembangkan kompetensi guru dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

I. PENDAHULUAN

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu atletik juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga.

Secara garis besar nomor-nomor cabang olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat nomor yang dilombakan atau dipertandingkan. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga dari nomor lompat. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *horizontal* yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak *vertikal* yang dihasilkan dari kaki tumpu, *formulasi* dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat *gravitasi* Drs. Djumidar,(2005:12.40).

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Menurut Soegito dkk(1993:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu : (1) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), (2) Gaya lenting (waktu di udara badan di lentingkan), (3) Gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula, pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok.

Adapun teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awal dan tolakan sangat tergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakuakan dengan teknik yang baik, maka hasil lompatannyapun baik pula.

Berdasarkan uraian diatas, dalam rangka meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok MelaluiModifikasi Alat Bantu Kardus Pada Siswa KelasX SMA Katolik St. Augutinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015"**.

Diharapkan dapat dijadikan bahan untuk menciptakan proses belajar mengajar yang *efektif* dan *efisie*n dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi pencapaian belajar gerak.

II. KAJIAN PUSTAKA

1. Atletik

Atletik menurut Drs. Djumidar (2005:1.3) berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (Atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik dapat dilatih sejak masa kanak-kanak. Akan tetapi, anak-anak tidak dibenarkan latihan berat seperti dalam pertandingan atau progam latihan yang kaku. Pada tahap permulaan, perlu dicapai kesiapan umum dan keseimbangan yang baik, tanpa menekankan pada titik-titik latihan tertentu. Melatih organ tubuh harus dimulai dari latihan otot, pernafasan, serta kelenturan. Cara ini lebih penting dari pada latihan pembentukan tenaga. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka sangat dianjurkan agar setiap atlet membuat variasi-variasi latihan sebanyak-banyaknya sesuai dengan jenis latihan, bentuk permainan, dan nomor-nomor atletik itu sendiri.

2. Lompat Jauh

Menurut Aip Syaifuddin(1992:90) Lompat jauh adalah hasil suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama(mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

a. Unsur pokok tersebut adalah sebagai berikut :

1) Awalan

Kecepatan awalan dapat dilakukun dengan latihan sprint 10-20 meter yang dilakukan berulang kali. Kecepatan awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen. kecepatan awalan adalah kecepatan waktu mengambil awalan untuk lompat harus dengan lari jarak pendek. Sebab makin cepat mengambil awalan akan mendapatkan dorongan kedepan yang lebih banyak saat melayang diudara. Menjelang 3 atau 4 langkah sebelum balok tumpu dengan tanpa mengurangi kecepatan seseorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan dengan kuat.

2) Tumpuan dan tolakan

Kecepatan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang di hasilkan oleh kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan.oleh karena itu latihan-latihan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan 7 sampai 9 langkah.berlari sambil mengukur ketetapan menumpu pada balok tumpuan. Tolakan kaki dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan, tergantung dari kaki mana yang lebih kuat dan lebih dominan.

3) Melayang diudara

Kedua lengan ke depan atas, tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung dari besarnya tolakan kaki tolak. Saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap posisi jongkok. Kemudian pada saat mendarat kedua kaki di acungkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan lurus ke depanmeluruskan kedua lengan dimaksudkan agar setelah mendarat tidak akan terjungkir ke belakang sehingga akan mengurangi jarak lompatan

4) Sikap Badan Waktu Jatuh Atau Pendaratan.

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki mnyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah depan.

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan diudara adalah sama, yaitu : mendarat dengan kedua kaki agak rapat.

b. Tahap –tahap pembelajaran lompat jauh

1) Tahap Bermain (*Games*)
2) Tahap Teknik Dasar (*basic of Teknik*)
3) Tahap Bermain (*Games*)

3. Tehnik Dasar Lompat Jauh

a. Lompat berturut-turut melewati kardus

Tahap ini bertujuan menolak dari suatu awalan pendek dan memperbaiki sikap menolak. Yang harus diperhatikan dalam tahap ini adalah gunakan awalan dengan jarak yang pendek, mendarat dengan kaki depan/ayun, dan gunakan suatu irama lari tiga langkah,serta gunakan kardus dengan jarak 6-8 dengan ketinggian kardus atau gawang 30-50 cm.

b. Lompatan marka jauh

Tahap ini bertujuan untuk menekankan gerakan menumpu dan memantapkan posisi bertumpu/bertolak. Pada tahap ini yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pembelajaran hampir sama dengan gambar 6, pertahankan posisi menumpu sampai mendarat di pasir.

c. Latihan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan kardus

Tahap ini bertujuan untuk mempraktikan teknik gaya jongkok dengan bantuan kardus. Pada tahap ini yang harus menjadikan perhatian dalam mengajar adalah menggunakan awalan sejauh 5-7 langkah, tarik kaki tumpu kedepan atas.

d. Tahap Lari (awalan)

Tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerak dalam cabang lompat jauh yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan harizontal secara maksimal tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *takeoff* (tolakan).

e. Tahap Mendarat*(landing*)

Tahap mendarat (*landing*)merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh yang bertujuan untuk mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh posisi sejauh mungkin di depan pusat gaya, berat tubuh pelompat, dan mencegah (jangan sampai) tubuh pelompat jauh ke belakang).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu Kardus Pada SiswaKelas X SMA Katolik St. Augustinus KediriTahun Ajaran 2014/2015".

Penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatife dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes khususnya yang berkaitan dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok yang awalnya prestasinya kurang bagus menjadi lebih bagus.

Kaitan hasil penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis, yaitu berhubungan dengan prestasi lompat jauh gaya jongkok. Perbedaan dengan yang dilakukan penulis yaitu pengaruh latihan naik turun bangku. Hasil penelitian Puput Rusdiyanto tersebut dapat dikaji bagi peneliti.

C. Kerangka Fikir

Penulis sering mengamati peserta didik yang memiliki kekuatan yang besar, namun tidak dapat memanfaatkan kekuatan tersebut untuk menghasilkan prestasi yang baik dalam lompat jauh. Latihan lompat kardus dapat digunakan sebagai bentuk latihan power (daya) yang didasarkan pada suatu keyakinan bahwa dapat mengakibatkan kontraksi otot lebih kuat. Sedangkan kekuatan otot kaki dan daya ledak kaki sangat diperlukan pada aktivitas olahraga yang membutuhkan anggota gerak tubuh bagian bawah misalnya lari jarak pendek, lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, lempar cakram, pebasket dan pevoli.

Bagi seorang atlit lompat jauh pada saat melakukan tolakan atau untuk melompat maka kekuatan otot yang diutamakan adalah kekuatan otot kaki, yaitu kemampuan atlit untuk menggunakan kekuatan otot kaki dan merubahnya kedalam suatu gerakan menumpu dengan cepat. Kekuatan otot kaki akan mempengaruhi tenaga ledak otot. Seorang atlit lompat jauh dalam melakukan lompatan merupakan satu kesatuan teknik

yang meliputi awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara dan mendarat. Maka saat menumpu/menolak inilah pengaruh hasil latihan naik turun bangku akan tampak, sebab pada saat menumpu/menolak digunakan kekuatan yang sebesar-besarnya untuk menghasilkan prestasi lompat jauh yang maksimal.

D. Hipotesis

Hipotesis pada hakikatnya diajukan sebagai kesimpulan argumentasa teoritis. *Hipotesis* dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang sudah terkumpul(Suharsini Arikunto,2006 :65).

Sedangkan *hipotesis* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

"Terdapat pengaruh latihan lompat kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra klas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Desain

rancangan dalam penelitian ini nantinya disusun dengan memperhatikan 3 (tiga) hal pokok sebagai berikut:

1. Prosedur penelitian

   Prosedur memberikan arahan kepada peneliti mengenain urutan-urutan yang harus dilakukan didalam suatu penelitian. Untuk mendapatkan suatu hasil kerja dengan baik perlu adanya persiapan atau perencanaan kerja yang baik pula. Oleh sebab itu sebelum mengadakan penelitian gunamemperoleh data dari tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok maka dipandang perlu melakukan persiapan yang baik meliputi:

   a) Mengadakan konsultasi atau meminta bimbingan kepada dosen pembimbing.
   b) Menyiapkan surat rekomendasi penelitian dari Universitas Nusantara PGRI Kediri.
   c) Mempersiapkan alat dan peserta didik yang akan digunakan dalam pengambilan data.
   d) Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya seorang diri dalam melakukan penelitian dan membutuhkan pembantu pelaksanaan yang menguasai dan berpengalaman dalam melaksanakan penelitian. Tenaga pembantu pelaksana merupakan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri prodi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Olahraga dan Rekreasi.

2. Teknik penelitian

   Didalam teknik penelitian ini yang dibahas adalah alat-alat pengukur yang diperlukan dalam mengadakan penelitian. Untuk mendapatkan hasil penelitian serta untuk menguji *hipotesis* yang telah diajukan yaitu adanya pengaruh modifikasi Lompat Kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok maka teknik yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Yang dimaksud tes adalah alat atau *instrument* yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi. Melalui pengukuran dapat ditentukan kedudukan atau status pengukuran siswa. Pemberian tes adalah suatu bagian proses dari pengukuran. Hasil pengukuran dalam penelitian ini berupa data kuantitas, yaitu data dari prestasi lompat jauh gaya jongkok. Dalam proses pengumpulan data, bagi peserta didik yang tidak mengikuti tes akan digugurkan.

3. Metode penelitian

   Dalam membahas metode penelitian ini memandu peneliti tentang urutan penelitian dilakukan. Sedangkan urutan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Mengadakan konsultasi kepada dosen pembimbing masalah judul skripsi.
b) Mengadakan kunjungan ke SMA Katolik St. Augustinus Kediri untuk konsultasi dengan kepala sekolah dan guru penjas.
c) Mengantar surat ijin penelitian dari UNPKediri ke SMA Katolik St. Augustinus KediriKonsultasi kepada dosen pembimbing tentang pelaksanaan tes dan mengadakan survey.
d) Mengadakan *pre-test*.
e) Memberikan modifikasi Lompat Kardus dan pembinaan lompat jauh (lompat jauh gaya jongkok).
f) Mengadakan tes dan pengukuran untuk memperoleh data dari siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun pelajaran 2014/2015.
g) Menghadap Bapak Kepala SMA Katolik St. Augustinus Kediri untuk meminta surat keterangan sebagai bukti telah melaksanakan penelitian dengan menggunakan sampel siswanya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a) Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapanganlompat jauhSMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015Kota Kediri.

b) Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015. Sedangkan waktu penelitian bulan Pebruari – Maret.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

D. *Variabel* Penelitian

1. *Variabel bebas* atau *variabel independen*

Yang merupakan *variabel* bebas dalam penelitian ini adalah latihan lopat kardus.Jadi *variabel independen* adalah *variabel* yang mempengaruhi(sugiyono, 2004:3).

2. *Variabel terikat* atau *variabel dependen*

Yang merupakan variabel dalam penelitian ini adalah prestasi lompat jauh gaya jongkok.

E. Teknik pengumpulan data dan *Instrumen*

1. Teknik penelitian

Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang *obyektif* tentang hasil belajar siswa. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor *kuantitatif* yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyetif sehingga kita dapat menentukan kemampuan atau prestasi seseorang pada saat tertentu. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksnakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan centimater.

2. Insrtumen penelitian

Alat ukur yang dipergunakan untuk memperoleh data adalah :

a. Tes lompat kardus

Adapun tehnik pelaksanaannya adalah peserta didik melakukan lompatan pada kardus-kardus yang diletakkan searah dengan lari dengan jarak masing-masing kardus 2 meter dan kardus makin jauh makin tinggi, peserta didik melakukan lari kearah kardus dari jarak 2(dua) meter dari kardus pertama sampai terakhir dengan melakukan tolakan untuk meloncati kardus satu kaki dan mendarat dua kaki,kemudian guru memberikan aba-aba ke peserta didik diberi waktu 2 menit untuk melakukan tes itu terus menerus, guru juga bertugas untuk mengawasi dan menghitung berapa kardus yang berhasil dilangkahi.

b. Tes lompat jauh gaya jongkok

Peserta didik melakukan awalan sejauh 10-20 meter, kemudian lari dan melakukan tumpuan pada balok tumpu dilanjutkan melayang di udara dengan menggunakan gaya jongkok dan diakhiri dengan pendaratan yang baik.Tes ini dilakukan dengan memakai peraturan perlombaan atletik khususnya peraturan mengenai lompat jauh. Alat tulis untuk penilaian

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.

Instrument yang digunakan untuk memperoleh data penelitian ini, diuji menggunakan teknik pengujian *validitas* dan *reliabilitas* oleh suharsimi arikunto(2006:168-180) sebagai berikut:

1. *Uji Validitas*

Uji validitas pada latihan lompat kardus. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *validitas internal*. Sebuah instrument dikatakan memiliki validitas internal apabila setiap bagian instrument mendukung "*missi*" instrument secara keseluruhan, yaitu mengungkap data dari variable yang dimaksud (suharsimi arikunto, 2006:172).

2. *Uji Reliabilitas*

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan *reliabilitas internal* yaitu dengan cara menganalisis data dari satu kali hasil pengetesan.

G. Tehnik Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah latihan lompat kardus berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-*t*. Uji-*t* digunakan untuk menguji hipotesis dari hasil tes kelompok sampel setelah mendapatkan perlakuan. Adapun langkah-langkah uji hipotesis sebagai berikut:

1. Menentukan Hipotesis

a) H_o = tidak ada pengaruh antara latihan lompat kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015.

b) H_1 = ada pengaruh antara latihanlompat kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Uji normalitas adalah menguji normalitas data dalam suatu analisis *statistka inferensial* untuk satu atau lebih kelompok sampel.

Tes normalitas menggunakan rumus *chi-kuadrat (chi square):*

$$X^2 = \sum \frac{f_0 - f_h}{f_h}^2$$

Keterangan:

x^2 = *chi-kuadrat*

fo =*frekwensi* yang diperoleh dari (diobservasi dalam) sampel

fh = *frekwnsi* yang diharapkan dalam sampel sebagai pencerminan dari *frekwensi* yang diharapkan.

2. Uji Homogenitas

Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut:

$$f = \frac{varian\ besar}{varian\ kecil})$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai dengan taraf *signifikan* 5% dk penyebut = (*N-1*) dan dk pembilang = *N-1*.

Jika F_{hitung}lebih kecil dari F_{tabel}maka *varian* data disebut *homogen*.

3. Menghitung *t-test*

Rumus *t-test* secara umum digunakan pola peneliti yang dilakukan terhadap dua kelompok, yang satu merupakan kelompok eksperime (yang dikenakan perlakuan) dan kelompok kontrol atau kelompok pembanding yang tidak dikenakan perlakuan. Setelah selesai dilaksanakan eksperimen maka hasil kedua kelompok diolah dengan membandingkan kedua mean. Untuk sampel *random* bebas, pengujian perbedaan *mean* dihitung dengan rumus *t-test* sebagai berikut.

$$t = \frac{M_x - M_y}{\frac{x^2 + \sum y^2}{N_x + N_{y-2}} \quad \frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}}$$

Dengan keterangan:

M = nilai rata-rata hasil perkelompok

N = banyaknya subjek

X = *deviasi* setiap nilai x_2 danx_1

Y = *deviasi* setiap nilaiy_2 dany_1

Setelah dilakukan uji t, maka untuk menetapkan taraf signifikan dengan langkah mencari t tabel *a*= 5% dengan db = $n_1 + n_1 - 2$ dengan kriteria uji hipotesa sebagai berikut:

- H^0 diterima jika t_{hitung} berada didalam selang $-t_{tabel}$dan t_{tabel} ($-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$).
- H_i ditolak jika t_{hitung} berada diluar selang-t_{tabel} dan $-t_{tabel}$.

IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan terdiri dari data tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol tanpa perlakuan dan kelompok eksperimen dengan perlakuan latihan lompat kardus, serta data tes akhir masing-masing kelompok.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan rumus Chi Kuadrat. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen dan kontrol.

a. Kelompok eksperimen: Hargax^2_{hitung}= 2,196 kemudian dibandingkan dengan harga x^2_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan db = (k-3) = (5-3) = 2 sebesar 5,99. Dengan demikian x^2_{hitung}<x^2_{tabel}atau 2,196< 5,99. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen berdistribusi normal.

b. Kelompok kontrol: Harga x^2_{hitung} = 1,86 kemudian dibandingkan dengan harga x^2_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan db = (k-3) = (5-3) = 2 sebesar 5,99. Dengan demikian x^2_{hitung}<x^2_{tabel} atau 1,86< 5,99. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Harga F_{hitung} = kemudian dibandingkan dengan harga F_{tabel} pada tarif signifikan 5%, dk pembilang = N-1 = 15-1 = 14 dan dk penyebut = N-1 = (15-1) = 14 sebesar 2,48. Dengan demikian F_{hitung}<F_{tabel} atau 1,506 < 2,48. Maka dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Dari perhitungan uji hipotesis diperoleh t_{hitung} = 8,66 kemudian dibandingkan dengan $t_{(1-a)}$. Harga $t_{(1-a)}$pada taraf signifikan 5% dengan db = n_1+ n_2 - 2 = 15 + 15 – 2 = 28 adalah sebesar 1,70. Sehingga t_{hitung}>$t_{(0,95)}$ atau 8,66 > 1,70. Karena t_{hitung} tidak jatuh pada wilayah terima H_o, maka keputusan yang diambil adalah menolak $H_o$dan menerima H_1. Kesimpulannya adalah ada pengaruh latihan lompat kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Katolik St. Augustinus KediriTahun Ajaran 2014/2015.

C. Pembahasan

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Latihan lompat kardus berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus KediriTahun Ajaran 2014/2015.
2. Latihan lompat kardus memberikan pengaruh yang sangat baik dalam peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

Uji Normalitas Data

Harga x^2_{hitung} = 2,196 kemudian dibandingkan dengan harga x^2_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan db =(k-3) = (5-3) = 2 sebesar 5,99. Dengan demikian x^2_{hitung}<x^2_{tabel} atau 2,196 < 5,99. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen berdistribusi normal.

x_1 = $\frac{fx}{\sum f} = \frac{5094}{15}$ = 339,6

$S_2{}^2$ = $\frac{n_1 \quad fx^2-(\sum fx)^2}{n_1(n_1-1)}$

= $\frac{15 \quad 1766064 \ -(5094)^2}{15\ (15-1)}$

= $\frac{26490960-25948836}{210}$

= $\frac{542124}{210}$

= 2581,54

s_2 = $\sqrt{2581,54}$

= 50,8

Harga x^2_{hitung} = 1,86 kemudian dibandingkan dengan harga x^2_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan db =(k-3) = (5-3) = 2 sebesar 5,99. Dengan demikian x^2_{hitung}<x^2_{tabel} atau 1,86 < 5,99. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varians atau keragaman sampel homogen atau tidak.

Dari perhitungan diatas diperoleh t_{hitung} = 8,66 kemudian dibandingkan dengan $t_{(1-a)}$. Harga $t_{(1-a)}$ pada taraf signifikan 5% dengan db = n_1 + n_2 – 2 = 15 + 15 – 2 = 28 adalah sebesar 1,70. Sehingga t_{hitung}>$t_{(0,95)}$ atau 8,66 > 1,70. Karena t_{hitung} tidak jatuh di wilayah terima H_o maka keputusan yang diambil adalah menolak H_o dan menerima H_1. Kesimpulannya adalah ada pengaruh latihan lompat kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongok pada siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun ajaran 2014/2015.

V. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan pada modifikasi lompat kardus terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Modifikasilompat kardus memberikan pengaruh yang sangat baik dalam peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Ajaran 2014/2015.

B. Implikasi

1. Secara umum dapat dikatakan bahwa modifikasilompat kardus dapat meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot kaki sehingga dapat mempengaruhi peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Penggunaan modifikasilopat kardus memberikan pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok.
3. Penggunaan modifikasilompat kardus memberikan pengaruh yang signifikan.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan agar mendapatkan data yang akurat. Namun demikian karena adanya berbagai keterbatasan yang bersifat teknik maupun non teknis, maka perlu dikemukakan beberapa hal berkaitan dengan keterbatasan yang muncul dalam penelitian ini, diantaanya adalah sebagai berikut:

1. Subyek dan sampel penelitian adalah para siswa yang relatif masih belajar dan belum menguasai teknik gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik seperti pada atlet profesional.
2. Sarana dan prasarana yang belum permanen dan hanya menggunakan fasilitas yang dimodifikasi.
3. Lompat jauh gaya jongkok merupakan perpaduan gerakan yang utuh, serta memerlukan koordinasi gerak yang tinggi. Adapun pelaksanaan tes untuk mengungkap masing-masing variabel dilakukan secara terpisah atau pembagian, dengan demikian dimungkinkan terjadi kesenjangan pola gerak. Hal ini tentunya akan mempengaruhi hasil yang dicapai.

D. Saran

Dengan kesimpulan yang telah diambil, maka para guru olahraga ataupun pelatih atletik khususnya cabang lompat jauh disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Melatih lompat jauh gaya jongkok hendaknya menggunakan latihan yang tepat.
2. Meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan latihan kekuatan otot kaki.
3. Penelitian ini dilaksanakan secara hubungan statistik, maka dari itulah dianjurkan bagi siapa saja yang ingin melakukan penelitian serupa, tetapi dengan jumlah sampel penelitian yang lebih besar, sehingga hasil penelitian itu dapat berguna serta dapatdijadikan pedoman untuk latihan dalam pencapaian prestasi cabang atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

AkhmadSudrajat.2007.MediaPembelajaran.artikel. http://akhmadsudrajat.wordprs s.com/bahan ajar/mediapembelajaran.

Bari Syaiful Djamaroh.2002.Psikologi Belajar, Jakarta : Rineka Cip

Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khadafi.2010.Penjas Orkes 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII,Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian PendidikanNasional

Dalyono.1997.Psikologi Pendidikan, Jakarta : Rineka Cipta.

Dekdikbud.2006.Kurikulum Pendidikan Dasar ,Garis-Garis Besar Program

Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Jakarta,Direktorat Pendidikan Dasar.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) MTs NU 20 Kangkung, Tahun Pelajaran 2011-2012

Rivai.1999.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa, Survei di STIE Ghanesha,www.depdiknas.go.id

Roji.2004. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Jakarta : Erlangga

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000.Perencanaan Pembelajaran Penjas: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bag. Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII

Sardiman.1994.Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta : Rajawali Pers

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta ,Cet 11

Sutikno.2007.Menggagas Pembelajaran Efektif, Mataram :NTP Press

Zainal Aqib.2006.Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru, B

Pembimbing I

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN. 0015066801

Pembimbing II

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
NIDN. 725018205