JURNAL

PENGARUH HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN KARDUS PADA SISWA SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI KELAS VII TAHUN AJARAN 2016/2017

Influence Of Learning Result Of Long Jump Style Squatting Through Modification Of Learning Tool Of Cardboard At Student SMP PGRI 1 City Kediri Class VII Academic Year 2017

MOHAMMAD IFAN SURYADI
NPM. 12.1.01.09.0207

Dibimbing Oleh

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
Abdian Asgi Sukmana, M. Or

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Mohammad Ifan Suryadi
NPM	: 12.1.01.09.0207
Telepun/HP	:085704044221
Alamat Surel (Email)	:
Judul Artikel	: Pengaruh Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus Pada Siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri Kelas VII Tahun Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PENJASKESREK
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: JL. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Telp. (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyataka nbahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguh nya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 8 Agustus 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Abdian Asgi Sukmana, M. Or NIDN. 0720028002	Mohammad Ifan Suryadi NPM. 12.1.01.09.0207

PENGARUH HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN KARDUS PADA SISWA SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI KELAS VII TAHUN AJARAN 2016/2017

Mohammad Ifan Suryadi
NPM. 12.1.01.09.0207
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Prodi PENJASKESREK
Email:
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Abdian Asgi Sukmana, M. Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

MOHAMMAD IFAN SURYADI : Pengaruh Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus Pada Siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri Kelas VII Tahun Ajaran 2016/2017.
Kata kunci : Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa pada materi lompat jauh gaya jongkok, siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri kesulitan untuk melakukan lompatan dengan hasil yang baik. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajarannya guru belum menggunakan media atau alat pembelajaran yang tepat untuk materi lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki 3 perumusan masalah sebagai berikut: 1) Adakah pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIA SMP PGRI 1 Kota Kediri ? 2) Adakah pengaruh lompat jauh gaya jongkok tanpa melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIB SMP PGRI 1 Kota Kediri ? 3) Terdapat perbedaan pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri ?

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen dengan desain penelitian *Posttes-only control design.* Pendekatan yang digunakan kuantitatif dengan subjek penelitian siswa kelas VII SMP PGRI 1 Kota Kediri dengan populasi/sampel Kelas VIIA sebanyak 25 siswa (sebagai kelompok eksperimen) dan Kelas VIIB sebanyak 25 siswa (sebagai kelompok kontrol) diteliti semua. Teknik pengumpulan data berupa tes, dan teknik pengolahan data digunakan t-tes.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan temuan penelitian bahwa 1) Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIA SMP PGRI 1 Kota Kediri, berdasarkan taraf signifikansi 5% diperoleh t-hitung -13.735 dengan df 24 dan Sig. (2-tailed) 0,000. Jika Sig (2-tailed) ≤ 0,05, maka Ha ditolak. Dari hasil uji t dengan *Paired Sample t-test* diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) (0,000 ≤ 0,05) maka Ha ditolak. 2) Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok tanpa melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIB SMP PGRI 1 Kota Kediri, berdasarkan taraf signifikansi 5% diperoleh t-hitung sebesar -9.752 dengan df 24 dan Sig (2-tailed) 0,000. Jika Sig (2-tailed) ≤ 0,05, maka Ha ditolak. Dari hasil uji t dengan *Paired Sample t-test* diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) (0,000 ≤ 0,05) maka Ha ditolak. 3) Terdapat perbedaan pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri, berdasarkan taraf signifikansi 5% diperoleh t-hitung sebesar 5.388 dengan df 48 dan Sig (2-tailed) 0,000. Jika Sig (2-tailed) ≤ 0,05, maka Ha ditolak. Diketahui bahwa (0,000 ≤ 0,05) maka Ha ditolak. Dari hasil uji t dengan *independent t-test* diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) (0,000 ≤ 0,05) maka Ha ditolak.

I. PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, olahraga memegang peranan yang sangat penting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai mana yang tercantum dalam pembukaan UUD 1945. Dengan demikian mata pelajaran olahraga merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diberikan disetiap jenjang sekolah. Oleh karena itu olahraga wajib diajarkan disetiap sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Menegah Pertama sampai dengan Sekolah Menengah Atas termasuk didalam bidang studi olahraga yang harus diajarkan kepada siswa adalah cabang olahraga atletik.

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 keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga dari nomor lompat. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan *Harizontal* yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak *vertical* yang dihasilkan dari kaki tumpu, *formulasi* dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat *gravitasi.* Djumidar,(2005:12.40).

Menurut Soegito dlkk (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 **"Pengaruh Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus Pada Siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri Kelas VII Tahun Ajaran 2016/2017".**

II. KAJIAN PUSTAKA

1. Atletik

Atletik menurut 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.

2. Lompat Jauh

Menurut 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.

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan jalan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauhjauhnya (Munasifah, 2008: 10).

3. Teknik Dasar Lompat Jauh Menggunakan Alat Modifikasi Kardus

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan gerak lompat jauh dengan sistematis. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

a. Lompat berturut-turut melewati kardus
b. Lompatan marka jauh
c. Latihan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan kardus
d. Tahap Lari (awalan)
e. Tahap Mendarat *(landing)*

4. *Kids Athletic*

Pengertian *Kids Athletic*

Kids Athletic menyuguhkan / memberikan kegembiraan, latihan-latihan event baru dan gerakan-gerakan wajib yang beragam memerlukan penguasaan dalam lingkup satu tim / regu pada lokasi yang berbeda-beda di dalam lingkungan arena lomba. Lebih lagi, event ini memungkinkan bagi suatu jumlah besar anak-anak untuk berpartisipasi di dalamnya dalam kemungkinan area yang terdekat dan di dalam suatu periode waktu yang dapat diperhitungkan. Dengan gerakan dasar pada *Kids Athletic* yaitu seperti lari, lari dayatahan, lompat, lempar dapat dilakukan dan dilatihkan dalam suatu susunan bermain. IAAF (2000:5).

5. Kerangka Berfikir

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 atau menolak digunakan kekuatan yang sebesar-besarnya untuk menghasilkan prestasi lompat jauh yang maksimal.

6. Hipotesis

Adapun Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIA SMP PGRI 1 Kota Kediri.
2. Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok tanpa melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIB SMP PGRI 1 Kota Kediri.
3. Terdapat perbedaan pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri.

III. METODE PENELITIAN

A. *Variabel* Penelitian

1. Variabel bebas atau variabel independen

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono, 2004:3). 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

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2004:3). Yang merupakan variabel dalam penelitian ini adalah prestasi lompat jauh gaya jongkok.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *eksperimen*. Rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pretest-posttes control group*.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

Posttes-only control design.

Kelompok	Pre-Test	Treatmen	Post-Test
Ekspeimen (R)	O_1	X_1	O_2
Kontrol (R)	O_1	X_2	O_2

(Hamid Darmadi,2011:204)

Keterangan :
R: Kelompok yang dipilih secara random
X_1:Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen berupa penggunaan modifikasi alat pembelajaran kardus
X_2: Pemberian perlakuan pada kelompok control tanpa penggunaan modifikasi alat pembelajaran kardus
O_1: Observasi awal sebelum perlakuan
O_2: Observasi akhir sesudah perlakuan

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan lompat jauh SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 Kota Kediri.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap atau semester II tahun ajaran 2016/ 2017.

Keseluruhan pelaksanaan penelitian ini adalah selama 6 bulan, mulai bulan Desember sampai Mei 2016.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

Tabel 3.2 Luas Populasi

No	Sekolah /Kelas	Jumlah		Total
		Laki-Laki	Perempuan	
1	SMP PGRI 1 KEDIRI KELAS VIIA	25	15	40
2	SMP PGRI 1 KEDIRI KELAS VIIB	27	13	40
3	SMP PGRI 1 KEDIRI KELAS VIIC	23	16	39
Total		75	44	119

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:31). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIIA dan VIIB putra sejumlah 50 siswa SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP PGRI 1 Kota Kediri. Penelitian dilaksanakan tanggal 04 sampai 11 Mei 2017, pelaksanaan pembelajaran dilakukan 4 kali pertemuan. Peneliti menggunakan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus.

Berdasarkan teknik penelitian yang dituangkan dalam bab 3, penelitian ini menggunakan teknik penelitian eksperimental dengan desain penelitian *Posttes-Only Control Design*. Dalam desain tersebut, terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen pada penilitian ini adalah siswa kelas VIIA berjumlah 25 siswa, sedangkan kelompok kontrol adalah siswa kelas VIIB berjumlah 25 siswa.

Pada kelompok eksperimen peneliti menggunakan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus, sedangkan pada kelompok kontrol peneliti menggunakan lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan modifikasi alat pembelaran kardus.

Dalam pelaksanaan penelitian ini telah sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan di bab III. Berdasarkan identifikasi variabel penelitian, telah diperoleh data yang meliputi variabel bebas dan variabel terikat yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Variabel bebas

   Dalam penelitian ini yang berkedudukan sebagai variabel bebas adalah modifikasi alat pembelajaran kardus.

2. Variabel terikat

   Dalam penelitian ini yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah lompat jauh gaya jongkok. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan pre test dan post test yang berbentuk analisa hasil lompatan siswa. Adapun data-data dapat dideskripsikan di bawah ini :

a. Data hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada kelas eksperimen
Data hasil lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus tertuang pada tabel 4.1 Hasil Test Kelas Eksperimen (lampiran 1)
b. Data hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada kelas kontrol
Data hasil lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus tertuang pada tabel 4.2 Hasil Test Kelas Kontrol (lampiran 2)
c. Statistik deskriptif *(mean, modus dan median)*

Berdasarkan data pada tabel 4.1 dan 4.2 (terlampir), dapat dilakukan analisis statistik deskriptif *(mean, modus, dan median),* distribusi frekuensi data kelas kontrol dan eksperimen, dan grafik diagram batang dengan menggunakan program SPSS versi 16.

Untuk membandingkan hasil penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada kelas eksperimen dan kelas Kontrol, maka dicari nilai mean, modus, dan median pada setiap kelas. Hal ini bertujuan untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai yang sering muncul, dan nilai tengah pada kelas eksperimen dan kelas Kontrol

Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Statistics Deskriptif

		Pre tes kelas Eksperimen	Post tes kelas Eksperimen	Pre tes kelas Kontrol	Post tes kelas kontrol
N	Valid	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0
Mean		281.7600	332.7200	276.8400	306.4000
Median		280.0000	335.0000	271.0000	312.0000
Mode		250.00[a]	360.00	270.00[a]	276.00[a]
Std. Deviation		28.25816	27.88446	32.02822	30.34386
Variance		798.523	777.543	1025.807	920.750
Range		127.00	90.00	125.00	100.00
Minimum		215.00	285.00	210.00	250.00
Maximum		342.00	375.00	335.00	350.00
Sum		7044.00	8318.00	6921.00	7660.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 4.3 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai post test pada kelas eksperimen dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran kardus yaitu, nilai *mean* (332.7) nilai *median* 335, nilai *mode* 360, nilai minimum 285, dan nilai maximum 375. Sedangkan nilai post tes pada kelas Kontrol tanpa menggunakan modifikasi alat pembelajaran kardus *mean* (306.4), nilai *median* 312, nilai *mode* 276, nilai minimum 250, dan nilai maximum 350.

Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata lompat jauh gaya jongkok pada kelas esperimen lebih tinggi dibandingkan pada kelas kontrol, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kematangan dan persiapan lompat jauh gaya jongkok pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan pada kelas kontrol.

d. Distribusi Frekuensi Data dan Diagram Batang Kelas Eksperimen

Berdasarkan tabel 4.2, dapat ditentukan distribusi frekuensi data nilai post test pada kelas eksperimen sebagai berikut

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Data Kelas Eksperimen

Post tes kelas Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	285	1	4.0	4.0	4.0
	289	1	4.0	4.0	8.0
	295	1	4.0	4.0	12.0
	298	2	8.0	8.0	20.0
	300	1	4.0	4.0	24.0
	310	2	8.0	8.0	32.0
	320	1	4.0	4.0	36.0
	325	1	4.0	4.0	40.0
	329	1	4.0	4.0	44.0
	334	1	4.0	4.0	48.0
	335	1	4.0	4.0	52.0
	343	1	4.0	4.0	56.0

345	1	4.0	4.0	60.0
350	1	4.0	4.0	64.0
354	1	4.0	4.0	68.0
356	1	4.0	4.0	72.0
357	1	4.0	4.0	76.0
360	4	16.0	16.0	92.0
370	1	4.0	4.0	96.0
375	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari jumlah siswa sebanyak 25 siswa, 1 siswa mendapat nilai 285, 1 siswa mendapat nilai 289, 1 siswa memdapat nilai 295, 2 siswa mendapat nilai 298, 1 siswa mendapat nilai 300, 2 siswa mendapatkan nilai 310, 1 siswa mendapat nilai 320, 1 siswa mendapat nilai 325, 1 siswa mendapat nilai 329, 1 siswa mendapat nilai 334, 1 siswa mendapat nilai 335, 1 siswa memdapat nilai 343, 1 siswa mendapat nilai 345, 1 siswa mendapat nilai 350, 1 siswa mendapatkan nilai 354, 1 siswa mendapat nilai 356, 1 siswa mendapat nilai 357, 4 siswa mendapat nilai 360, 1 siswa mendapat nilai 370, dan 1 siswa mendapat nilai 375. Dari tabel 4.2 tersebut dapat digambarkan dalam sebuah diagram batang sebagai berikut

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Data Kelas Kontrol

Post tes kelas Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	250	1	4.0	4.0	4.0
	255	1	4.0	4.0	8.0
	257	1	4.0	4.0	12.0
	276	2	8.0	8.0	20.0
	280	1	4.0	4.0	24.0
	287	2	8.0	8.0	32.0
	294	1	4.0	4.0	36.0
	295	1	4.0	4.0	40.0
	298	2	8.0	8.0	48.0
	312	1	4.0	4.0	52.0
	319	1	4.0	4.0	56.0
	320	2	8.0	8.0	64.0
	321	1	4.0	4.0	68.0
	325	1	4.0	4.0	72.0
	330	2	8.0	8.0	80.0
	342	1	4.0	4.0	84.0
	345	2	8.0	8.0	92.0
	348	1	4.0	4.0	96.0
	350	1	4.0	4.0	100.0
Total		25	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Kelas Kontrol, dapat diketahui bahwa dari 25 siswa, 1 siswa mendapat nilai 250, 1 siswa mendapat nilai 255, 1 siswa memdapat nilai 257, 2 siswa mendapat nilai 276, 1 siswa mendapat nilai 280, 2 siswa mendapatkan nilai 287, 1 siswa mendapat nilai 294, 1 siswa mendapat nilai 295, 2 siswa mendapat nilai 298, 1 siswa mendapat nilai 312, 1 siswa mendapat nilai 319, 2 siswa mendapat nilai 320, 1 siswa memdapat nilai 321,1 siswa mendapat nilai 325, 2 siswa mendapat nilai 330, 1 siswa mendapatkan nilai 342, 2 siswa mendapat nilai 345, 1 siswa mendapat nilai 348, dan 1 siswa mendapat nilai 350. Dilihat nilai tersebut dapat diketahui bahawa nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

B. Pengujian Hipotesis

1. Ha: Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIA SMP PGRI 1 Kota Kediri.

   Pengaruh modifikasi alat pembelajaran kardus dapat dilihat berdasarkan tabel hasil uji t pada kolom Sig. (2-tailed). Berdasarkan ketentuan tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.6 hasil uji *paired sample t-test* kelas eksperimen, kolom Sig (2-tailed) bernilai 0,000 < 0,05 (taraf signifikansi), maka ada pengaruh penerapan modifikasi alat pembelajaran kardus terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Ha ditolak.
2. Ha: Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok tanpa melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIB SMP PGRI 1 Kota Kediri.

Pengaruh penerapan tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus dapat dilihat berdasarkan tabel hasil uji t pada kolom Sig. (2-tailed). Berdasarkan ketentuan tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.7 hasil uji *paired sample t-test* kelas Kontrol, kolom Sig (2-tailed) bernilai 0,000 < 0,05 (taraf signifikansi), maka ada pengaruh hasil lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIB SMP PGRI 1 Kota Kediri. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Ha ditolak.

3. Ha: Terdapat perbedaan pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri.

   Perbedaan pengaruh hasil lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus. dapat dilihat berdasarkan tabel hasil uji t pada kolom Sig (2-tailed). Berdasarkan ketentuan tersebut, dapat dilihat pada tabel 4.8 hasil uji *independent t-test*, kolom Sig (2-tailed) bernilai .002 < 0,05 (taraf signifikansi), maka ada perbedaan pengaruh hasil lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VII SMP PGRI 1 Kota Kediri. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Ha ditolak.

V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan uji hipotesis sebagimana dikemukakan pada bab IV, diperoleh temuan yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIA SMP PGRI 1 Kota Kediri..

   Hal ini membuktikan bahwa sejalan dengan teori yang telah dituliskan dalam bab II. Di dalam teori ini disebutkan bahwa proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik jika guru menggunakan model atau alat pembelajaran yang tepat. Praktik pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran kardus sangat tepat diterapkan pada siswa sekolah menengah pertama karena dikemas sedemikian rupa dalam bentuk *Kids Athletic* atau dalam bentuk permainan.

   Hal ini terbukti dari ketercapaian hasilnya yang maksimal dengan capaian $\bar{x}$ pre test 281.76 dan $\bar{x}$ post test 332.72 ini sebagai bukti setelah menggunakan modifikasi alat pembelajaran kardus menjadi jauh lebih baik.

2. Adanya pengaruh lompat jauh gaya jongkok tanpa melalui modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa kelas VIIB SMP PGRI 1 Kota Kediri.

   Hal ini membuktikan bahwa sejalan dengan teori yang telah dituliskan dalam bab II. Di dalam teori ini disebutkan bahwa proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik jika guru menggunakan model pembelajaran yang tepat. Praktik pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran konvensional yaitu guru memberikan materi sedangkan siswa hanya menerima tanpa ada latihan yang mendasar sehingga siswa diperalakukan sebagai objek yang pasif dan selalu siap diisi oleh materi pembelajaran tanpa melihat situasi dan koncisi siswa.

   Hal ini terbukti dari ketercapaian hasilnya yang kurang maksimal dengan capaian $\bar{x}$ pre test 276.84 dan $\bar{x}$ post test 306.4 ini sebagai bukti tanpa penggunaan modifikasi alat pembelajaran ada perubahan tetapi tidak sebagus pada kelompok eksperimen.

3. Terdapat perbedaan pengaruh lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran kardus dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa modifikasi alat pembelajaran kardus pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri.

B. SARAN-SARAN

Berdasarkan simpulan di atas peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam proses pembelajaran hendaknya guru mempertimbangkan beberapa hal misalnya kesesuain materi yang akan disampaikan dengan latihan yang tepat sehingga dapat memberikan pengalaman bagi siswa melalui proses belajar mengajar yang menyenangkan, sehingga memperoleh hasil pembelajaran yang maksimal, akan tetapi kembali lagi guru harus menyesuaikan alat yang dipilih sesuai dengan materi yang diajarkan.
2. Guru hendaknya menerapkan modifikasi alat pembelajaran kardus dalam proses pembelajaran karena dapat memberikan kontribusi dalam usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran penjaskes khususnya dan dibidang lain pada umumnya, tentunya sesuai dengan materi yang hendak disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

Adi, Winendra. 2008. Seni Olahraga Atletik.Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

Djumidar.2005. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII, Jakarta : Erlangga

Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung*. Alfabeta Engkos Kosasih 1995. Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru, B

IAAF. (2000). Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I.Jakarta: Development Programme.

Kementrian Pendidikan Nasional Soegito dkk 1993.Penjas Orkes 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII,Jakarta : Pusat Perbukuan

Munasifah. 2008. Atletik cabang lompat. Semarang: Aneka Ilmu

Nana Sudjana 2006. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

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

Sugiyono, 2004, Statistika untuk Penelitian, Cetakan Keenam, Penerbit Alfabeta, Bandung.