

**ARTIKEL**  
**PENGARUH MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA**  
**LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**  
**PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI**



**Oleh:**

**VERONIKA YESSY FAOT**

**12.1.01.09.0554**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
- 2. Moh. Nurkholis, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENJASKESREK**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**  
**TAHUN 2019**



**SURAT PERNYATAAN  
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

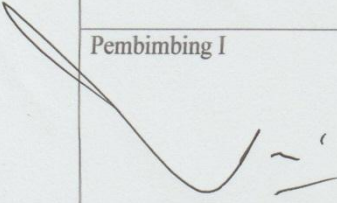
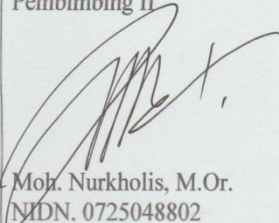

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Veronika Yessy Faot  
NPM : 12.1.01.09.0554  
Telepon/HP : 081216372858  
Alamat Surel (Email) : veronikayessyfaot63@gmail.com  
Judul Artikel : Pengaruh Modifikasi Media Olahraga Lompat Jauh Gaya  
Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri  
Fakultas – Program Studi : FKIP/Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. Kh. Achmad Dahlan No 76

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 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 sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Juli 2019
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
		
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Mok. Nurkholis, M.Or. NIDN. 0725048802	Veronika Yessy Faot NPM. 12.1.01.09.0554

Veronika Yessy Faot | 12.1.01.09.0554  
FKIP - Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id  
|| 1 ||

**PENGARUH MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 4 KEDIRI**

**VERONIKA YESSY FAOT**

**12.1.01.09.0554**

**FKIP - PENJASKESREK**

Veronikayessyfaot63@gmail.com

Drs. Slamet Junaidi. M.Pd dan Moh. Nurkholis. M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian dilator belakang oleh pembelajaran seorang guru yang harus mampu menerapkan berbagai model pembelajaran baik didalam kelas maupun dilapangan dengan menciptakan pembelajaran yang menarik bagi siswa. Modifikasi media olahraga yang menggunakan alat sederhana merupakan satu metode baru yang lebih menarik dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat pengaruh proses pembelajaran dengan penerapan modifikasi media olahraga lompat jauh pada siswa?. Penelitian ini menggunakan kardus bekas sebagai modifikasi media olahraga. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas IX SMK PGRI 4 Kediri, dan pembelajaran tersebut menggunakan lompat jauh gaya jongkok. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil belajar pengaruh modifikasi media olahraga lompat jauh gaya jongkok siswa/siswi SMK PGRI 4 Kediri. (2) Terdapat hubungan yang signifikan dengan modifikasi media pembelajaran menggunakan kardus bekas untuk latihan, memberikan kontribusi siswa lebih tertarik dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya ketertarikan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan simpulan di atas penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa sehingga penelitian ini dapat digunakan media pengajaran dengan pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran.

**Kata Kunci : pembelajaran, modifikasi, lompat jauh.**

**I. LATAR BELAKANG**

Melihat perkembangan pembangunan yang kini sedang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia di mana pembangunan itu meliputi segala bidang maka pembangunan itu berkesinambungan seiring dengan perkembangan teknologi dunia dewasa ini.

Dari hasil pembangunan yang dilakukan masyarakat diharapkan dapat mensejahterakan umat manusia di dunia, khususnya di bumi Indonesia.

Olahraga sebagai salah satu alat pendidikan yang di gemari oleh segenap lapisan masyarakat yang dalam prosesnya diharapkan dapat membentuk fisik yang kuat dan

sehat serta memiliki moral yang tinggi dan olahraga juga dapat merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan kodrat illahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik, mental

rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi masyarakat (Aip Syarifudin, 1992)

Seperti disebutkan diatas, sifat pokok dari kegiatan fisik yang bernama olahraga ialah permainan kesenangan dan kegiatan fisik. Tujuannya adalah permainan hati sendiri, perasaan bahagia yang timbul dari kegiatan fisik tersebut serta kemajuan pribadi.

Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga jalan yang baik di dalam lingkup persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira menuju kehidupan yang serasi, selaras, seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, maka

pendidikan olahraga di Sekolah mempunyai dasar falsafah negara Pancasila dan UUD 1945. Menurut pendidikan modern merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari dunia pendidikan.

Namun mengingat kondisi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum 1994 disekolah dewasa ini tidak mungkin kegiatan beregu diajarkan secara intensif. karena hal tersebut, maka guru pendidikan jasmani terpaksa memberikan prioritas satu atau dua jenis olahraga beregu. Dengan prioritas tersebut guru berusaha mencapai tingkat mutu permainan setinggi mungkin.

Maksudnya keterampilan gerak yang diperoleh dari proses belajar mengajar pengaruhnya lebih meresap baik bagi masing-masing anak didik maupun bagi regu sebagai kelompok. Begitu pula pada anak didik akan timbul keinginan untuk melakukan kegiatan olahraga pada waktu senggang. Adapun yang menjadi kendala utama untuk

pilihan jenis olahraga yang diprioritaskan sering kali sudah ditentukan. Ini disebabkan kondisi setempat serta sebagai konsekuensi berbagai persyaratan. Sering kali ditentukan oleh pengetahuan mengenai olahraga yang dari semula sudah ada pada anak didik. Sering pula ditentukan oleh pengetahuan mengenai tradisi sekolah, serta kecenderungan pribadi (pendidikan) dalam hal ini guru dan anak didik itu sendiri.

Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain nya. Komponen tersebut meliputi: tujuan, materi, dan evaluasi. Dalam pembelajaran seorang guru harus mampu menerapkan berbagai model pembelajaran untuk bias melaksanakan pembelajarannya baik di dalam kelas maupun di lapangan, dengan menciptakan pembelajaran yang menarik bagi siswa, sehingga akan berdampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Kreatifitas

guru sangat diperlukan untuk memenuhi ide gerak yang mudah dilakukan oleh siswa. Dari semua itu yang teramat penting adalah faktor kegembiraan pada anak yang ditimbulkan dari kegiatan atletik untuk mewujudkan suasana yang mengembirakan dengan pengembangan atletik yang bernuansa permainan.

Untuk membina dan meningkatkan aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa, maka guru penjas perlu merencanakan bentuk-bentuk gerakan yang menarik bagi siswa, pendekatan bermain menjadi kunci karena siswa memiliki karakteristik belajar sambil bermain. Pengembangan tentang ketrampilah gerak domain pada gerak melompat membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara *optimal*. Perlu dipahami, siswa sangat rentang mengalami cedera, untuk itu guru harus lebih teliti dalam mengamati berbagai gerakan yang dilakukan anak didiknya. Secara umum, gerakan

melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu : lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis lompat ini dilakukan menggunakan satu kaki tolakan. Sebenarnya tidak susah mendorong siswa untuk melakukan aneka lompatan hanya dengan memakai tanda-tanda di tanah dan pola-pola garis di lantai cukup untuk merangsang anak untuk bergerak, dengan tanda-tanda sederhana sudah dapat diciptakan berbagai permainan loncat-loncatan di halaman sekolah. Di arena ini tersedia kesempatan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak dengan menggunakan peralatan seperti tali, *skeeping*, kardus dan khususnya ban bekas. Penyusunan alat-alat sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan dasar atletik, seperti melompat (Yuda M. Saputra 2001:63\_65).

Menurut Ahmad Rusly (1989: 142-143) modifikasi merupakan cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik

tanpa menghilangkan faktor aslinya, memodifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru penjaskes agar proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara optimal dengan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam cabang olahraga lompat jauh, seperti : memberikan materi menarik menggunakan alat bantu sederhana, memfasilitasi sarana yang mendukung lompat jauh dan modifikasi media pembelajaran menggunakan alat sederhana. Bagaimanapun, modifikasi media olahraga dengan menggunakan alat sederhana merupakan satu metode baru yang lebih menarik dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan keterangan diatas, maka penulis tertarik unrtuk

melakukan penelitian dengan judul “pengaruh modifikasi media olahraga lompat jauh gaya jongkok siswa SMK PGRI 4 Kediri. “

## II. METODE

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 4 Kediri dengan subyek penelitian kelas XI. Jenis penelitian yang di gunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Instrument penelitian dan teknik pengambilan data adalah dengan pelaksanaan test teknik awalan, test teknik melayang, dan test teknik mendarat yang dilaksanakan secara 2kali.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

Laporan hasil penelitian adalah laporan kegiatan selama mengadakan penelitian serta hasil yang didapat sewaktu berlangsungnya penelitian terhadap suatu sampel. Dalam bab ini akan dipaparkan hasil penelitian yang dilaksanakan Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian menggunakan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat kardus.

### A. Deskripsi Data

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri Kecamatan Mojoroto Kabupaten Kediri, yang berjumlah 30 siswa.

### B. Analisis Data

Alat analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *T-Test* dan data penelitian yang digunakan adalah hasil *pretest* dan *posttest*. Maka untuk memenuhi syarat yang ditentukan dalam uji *T-Test* perlu dilakukan pengujian atas beberapa asumsi klasik yang digunakan yaitu: uji normalitas, dan uji homogenitas yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dapat dibantu dengan aplikasi hitung SPSS versi 21 dengan melakukan uji *Kolomogorov Smirnov*. Berikut adalah hasil *output* uji *Kolmogorov smirnov* :

Dari data hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai pada nilai sig. pada hasil data *pretest* sebesar 0,293, *posttest* sebesar 0,240. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada nilai asymp. Sig > 0,05 maka dapat diartikan bahwa berdistribusi normal.

Setelah data dianalisis menggunakan uji normalitas dan

dipaparkan hasil bahwa data tersebut berdistribusi normal maka langkah selanjutnya yaitu melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Pada tabel dibawah ini disajikan hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji *lavene statistic* dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan 0,05 = 5%. Jika signifikansi yang diperoleh > 0.05, maka sampel berasal dari populasi yang homogen.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji prasyarat yang dilakukan untuk menentukan data bersifat sejenis. Pengujian homogenitas dapat dilakukan dengan aplikasi hitung SPSS versi 21. Berikut ini hasil :

Berdasarkan tabel di atas pada nilai pretest-posttest diperoleh nilai sig. 0,944. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada nilai sig. > 0,05 maka data tersebut homogen karena mempunyai varians yang sama.

## C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *T-test* yaitu, untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil uji-t pada tabel di atas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  dengan  $df\ 30-1=29$  sebesar = 2,045. Nilai hasil pretest dan posttest diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar = 8,962 >  $t_{tabel}= 2,045$  dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$  (taraf signifikan 5%) maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Berarti ada pengaruh hasil belajar siswa dengan penerapan metode modifikasi media olahraga dalam meningkatkan hasil belajar Penjaskesrek siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri.

## D. Pembahasan

Berdasarkan hasil deskripsi dan analisis data hasil penelitian dari pengaruh modifikasi media olahraga lompat jauh gaya jongkok dalam meningkatkan hasil belajar penjaskesrek siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri. Sehingga diperoleh pembahasan mengenai bentuk dari kemampuan guru menerapkan pembelajaran.

Berdasarkan hasil uji-t pada tabel di atas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  dengan  $df\ 30-1=29$  sebesar = 2,045. Nilai hasil pretest dan posttest diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar = 8,962 >  $t_{tabel}= 2,045$  dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$  (taraf signifikan 5%) maka  $H_0$



ditolak atau Ha diterima. Berarti ada pengaruh hasil belajar siswa dengan penerapan metode modifikasi media olahraga dalam meningkatkan hasil belajar Penjaskesrek siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri.

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa modifikasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjaskesrek. Dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil belajar pengaruh modifikasi media olahraga lompat jauh gaya jongkok siswa/siswi SMK PGRI 4 KEDIRI
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan Modifikasi media pembelajaran menggunakan kardus bekas untuk latihan, memberikan kontribusi siswa menjadi lebih tertarik dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya ketertarikan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992), *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Aip syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipata.
- Arsyad, Azhar. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Aussie, Modified Sport, A Quality Yunion Sport Approach, Belconen, ACT, Australian Sport Commission.
- Ngasmain dan Soepartono. (1977). *Modifikasi Olahraga dan model Pembelajaran Sebagai Strategi pembinaan Olahraga*. Konfrensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Depdikbud IKIP Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. 2005. *Pendidikan Jasmani dan*



*kesehatan*. Jakarta: Universitas  
Terbuka

Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak melalui Permainan)*. Jakarta : Depdiknas