

JURNAL ILMIAH

**PENGARUH PERMAINAN TAPLAK TERHADAP HASIL
BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA KELAS VII SMP TERPADU TARBIYATUNNASI'IN
PACOLGOWANG DIWEK JOMBANG
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



Oleh :

**FAUZI JOKO SANTOSO
NIM 118870**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
JOMBANG
2015**

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahayu Prastyo, M.Pd.
Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah di bawah ini :

Nama Penulis : Fauzi Joko Santoso
NIM : 108636
Judul : PENGARUH PERMAINAN TAPLAK TERHADAP
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS VII SMP
TERPADU TARBIYATUNNASI'IN
PACOLGOWANG DIWEK JOMBANG TAHUN
PELAJARAN 2015/2016

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang,.....2015
Pembimbing

RAHAYU PRASTYO, M.Pd

**PENGARUH PERMAINAN TAPLAK TERHADAP HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VII
SMP TERPADU TARBIYATUNNASI'IN PACOLGOWANG
DIWEK JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Fauzi Joko Santoso
Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI Jombang
Email: c.phino@yahoo.co.id

ABSTRAK

Media merupakan Suatu permainan atletik yang di gunakan sebagai peningkatan kemampuan siswa dalam bidang jasmani dengan menggunakan taplak sebagai rintangan pada lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan taplak adalah permainan yang mudah di peroleh di mana mana, padahal taplak merupakan media pembelajaran jasmani yang efektif, karena mudah di buat dan banyak sekali varian permainan yang dapat di lakukan, taplak adalah karton yang di gunakan untuk tempat barang yang berbentuk makanan dan barang yang lain kardus tersebut berukuran tinggi kurang lebih 30 cm.

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen yang menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan dikelas VII B SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Paculgowang Diwek Jombang. Dengan menggunakan instrument pengukuran jarak lompat jauh. Populasi dalam penelitian seluruh peserta didik kelas VII SMP Terpadu Tarbiyatunnas'in, Pacolgowang, Diwek, Jombang. Yaitu: 73 dalam dua kelas, terdiri dari 37 siswa dan 36 siswi, karena lingkungan santri maka siswa dan siswinya di pisahkan. Sedangkan teknik yang digunakan dalam penentuan sampel adalah teknik *cluster roundom sampling* dan yang terpilih kelas VII B berjumlah 37 siswa.

Dari hasil penelitian diperoleh selisih rataaan hasil belajar sebelum treatment (*pre-test*) adalah 3.189 (mean deviasi). Nilai signifikansi = 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,005 (tingkat kesalahan), sehingga bukti kuat untuk menolak H_0 dan menerima H_1 dan peningkatannya adalah 16,93%.

Dari hasil penelitian diperoleh selisih nilai rataaan hasil belajar lompat jauh sesudah treatment (*posttest*) adalah 3,729. Nilai signifikansi = 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,005 (tingkat kesalahan), sehingga bukti kuat untuk menolak H_0 dan menerima H_a .

Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh sesudah treatment lebih tinggi daripada nilai rataaan sebelum treatment. Dengan kata lain pengaruh modifikasi media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh sebelum treatment (*pretest*) dan sesudah treatment (*posttest*) menunjukkan peningkatan.

Kata Kunci: Media kardus, hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok.

ABSTRACT

Media is a media An athletic game that is in use as peningktan students in the field of physical ability by using cardboard as a hurdle in the long jump squat style. While cardboard is used items easily obtained where the where, when cardboard is an effective physical learning media, because it is easily moved around and a lot of variants of the game that can be collated using cardboard, cardboard Cardboard is used to place goods in the form of food and other goods are cardboard measuring approximately 30 cm high.

The long jump is the number of athletic sport that requires skill jump jump forward as far as possible with one repulsion. Long jump including part numbers jump in athletics, which technically and implementation differs from other such numbers that jump high jump and triple jump.

This type of research is quantitative research experiments using a one-group pretest-posttest design. This study was conducted in class VII B SMP Integrated Tarbiyatunnasi'in Paculgowang Diwek Jombang. By using the long jump distance measurement instrument. The population around the students of class VII SMP Integrated Tarbiyatunnas'in, Pacolgowang, Diwek, Jombang. Namely: 73 in two classes, consisting of 37 students and 36 female students, because the students and the students environment siswinya separated. While the techniques used in the determination of the sample is roundom cluster sampling technique and the elected class VII B amounted to 37 students.

From the results obtained by the difference in the average of the results of study before treatment (pre-test) was 3,189 (mean devirasi). Significance value = 0.000. The significance value less than 0.005 (error rate), so strong evidence to reject Ho and accept H1 and the increase was 16.93%.

From the results obtained by the difference in the average value of learning outcomes long jump after treatment (posttest) was 3.729. Significance value = 0.000. The significance value less than 0.005 (error rate), so strong evidence to reject Ho and accept Ha.

It was concluded that the learning outcomes after treatment long jump higher than the average value before treatment. In other words, the effect of modification of cardboard media on learning outcomes of the long jump before treatment (pretest) and after treatment (posttest) showed an increase.

Keywords: Cardboard media, learning outcomes, long jump squat style.

PENDAHULUAN

Kemajuan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya, oleh karena itu peran pendidikan sangatlah penting untuk menciptakan masyarakat yang cerdas, damai, terbuka dan demokratis, Serta pembaharuan pendidikan harus selalu dilakukan untuk meningkatkan kualitas suatu bangsa, pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita dan program pembangunan nasional secara menyeluruh, karena dalam dunia pendidikan terdapat aspek-aspek pembangunan sumber daya manusia (SDM) sebagai suatu subjek dan objek pembangunan kemajuan suatu bangsa. Hal ini seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan darinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dalam dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam upaya mengembangkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga. Pendidikan jasmani pada dasarnya melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktifitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Dengan adanya pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir secara kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung selama mereka belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang masa.

Dalam hal ini peneliti menggunakan nomor lompat pada keterampilan gerak. Bahagia dkk, (2000:15), mengungkapkan perbedaan yang paling mencolok dari semua nomor lompat adalah fase melayang di udara (*flightphase*). Tujuan lompat adalah memindahkan jarak horisontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin yaitu lompat jauh dan lompatangkit sedangkan memindahkan jarak vertikal titik berat badan setinggi mungkin yaitu lompat tinggi dan galah.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara diantaranya ada tiga cara sikap melayang yaitu: gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), gaya lenting/gantung (waktu di udara badan di lentingkan/seperti menggantung), gaya berjalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk di ajarkan pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok karena tingkat kesulitannya lebih rendah di banding gaya-gaya yang lainnya.(Buku paket Kurikulum 13 SMA/SMK,2014:46)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Pacolgowang Diwek Jombang, didapatkan sebuah masalah bahwa hasil belajar mata pelajaran penjasorkes pada kelas VII khususnya pada materi atletik tentang lompat jauh hasil belajarnya kurang memuaskan, karena banyak peserta didik yang masih belum bisa menguasai teknik dan berorientasi pada hasil dan prestasi menempuh jarak yang jauh.

Dari latar belakang tersebut, peneliti menyimpulkan dengan menggunakan media kardus karena mudah dicari dan mempunyai resiko sedikit untuk cedera maka dari itu peneliti akan menggunakan modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pembelajaran yang di modifikasi menggunakan media kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok. Dari uraian diatas peneliti membuat judul

”Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Terpadu Tarbiyatunnasi’in Pacolgowang Diwrek Jombang Tahun Pelajaran 2014/2015.

LOMPAT JAUH

Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan (Winendra,2008:49).

Gerakan lompat jauh ini secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan,sikap melayang,dan pendaratan, pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap atau gaya yaitu gaya mengantung(*hang style*), gaya jalan di udara (*walking in the air*), dan gaya jongkok (*squat*), (kurikulum13 SMA/SMK,2014:46), dari ke tiga gaya yang tertulis disini tentang pengertian lompat jauh gaya jongkok yaitu gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh, disebut gaya jongkok karena posisi badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tumpuan dan tolakan, melayang di udara dengan sikap berjongkok, dan mendarat berlandasan berpasir (Winendra,2008:51).

Sedangkan menurut Cornalius O, Lenati J. Alex Pangkahila dan Oktavianus Fafa (2014:11) unsur yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut:

“Gerakan tolakan dan ancang-ancang.Gerakan tolakan dipengaruhi oleh kemampuan melakukan sudut tolakan atau sudut tinggal landas, untuk mencapai tinggi yang optimal agar dapat dicapai jarak lompatan yang terjauh. Untuk mendapat hasil lompatan yang terjauh dibutuhkan sudut lepas landas yang lebih kecil dari 45^0 yaitu berkisar antara 30^0 . Tetapi pada kenyataannya sangat sulit sekali untuk mendapatkan sudut lepas landas 45^0 , karena dalam lompat jauh kecepatan ke arah vertical dihambat oleh percepatan gravitasi sehingga kecepatan gerak ke arah vertikal selalu lebih kecil dari kecepatan gerak ke arah horisontal.Kecepatan lari dibutuhkan pada saat gerakan mengambil awalan atau ancang-ancang, jarak ancang-ancang akan mempengaruhi hasil lompatan”.

TEKNIK LOMPAT JAUH

Untuk tujuan analisis gerak pada lompat jauh harus dipertimbangkan secara konsisten empat fase yaitu awalan (*run up*), tolakan kaki (*takeoff*), melayang di udara (*flight*) dan pendaratan (*landing*).

1.Awalan (*run up*).

Tujuan awalan dalam lompat jauh adalah untuk mendapatkan posisi optimal atlet untuk melakukan tolakan kaki (*takeoff*) dengan kecepatan lari dan menolak secara kontrol (Bahagia,2000:16). Sedangkan di dalam Buku paket Penjaskes Kelas XI (2014: 46) tahap awalan dalam jauh adalah (a) berdiri pada jarak 30-40 m dari papan tolakan /bak pasir. (b)berlari cepat mulai dari awal hingga pada saat langkah-langkah akhir,gerakan langkah di perpanjang tanpa mengurangi kecepatan lari untuk persiapan melakukan tolakan.

2. Tolakan kaki (*takeoff*)

Menurut (Bahagia, 2000:16) Tujuan tolakan kaki ini adalah untuk memperoleh kecepatan vertikal (mengangkat titik berat badan) dengan cara memanfaatkan kecepatan horizontal sedemikian dengan kaki tolak mengarahkan gaya yang sangat besar.

3. Melayang di udara (*flight*)

Yaitu fase berikutnya setelah melakukan tolakan kaki yaitu badan berada di udara, gerakan apapun yang dilakukan oleh si pelompat setelah berada di udara tidak akan meningkatkan titik berat badan, oleh karena itu, usaha yang harus dilakukan adalah mempertahankan selama mungkin di udara dengan melakukan gerakan tungkai atau lengan agar memperoleh sikap pendaratan yang paling efektif (Bahagia, 2000:17).

4. Pendaratan

Pada waktu mendarat pelompat harus dapat mengusahakan menjulurkan lengannya sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badan. Pada saat ini timbul perasaan badan akan jatuh ke belakang. Untuk mencegahnya titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan, sehingga badan dan lutut hampir merapat dibantu pula dengan juluran tangan ke muka.

PEMBELAJARAN

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Hamalik, 2011: 57).

Sedangkan menurut Dimiyati, (2009: 297), pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Dengan demikian, pembelajaran adalah suatu proses kegiatan belajar yang runtut, yang tersusun dan saling berpengaruh antara pendidik dan peserta didik, fasilitas pembelajaran, untuk mencapai sebuah tujuan pembelajaran.

HASIL BELAJAR

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Pada hakikatnya hasil belajar siswa adalah perubahan-perubahan tingkah laku yang mana tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup, bidang kognitif, afektif, dan psikomotoris. (Sudjana, 2004: 22).

Hasil belajar menurut Jihad dan Haris (2008: 14) adalah perubahan tingkah laku siswa secara nyata setelah dilakukan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pengajaran.

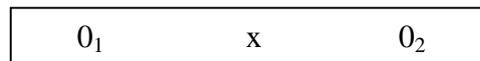
Menurut Juliah dalam (Jihad dan Haris, 2008: 14) hasil belajar adalah segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai akibat dari kegiatan belajar yang dilakukannya.

Dari beberapa definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang terjadi pada siswa setelah melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar. Untuk menyatakan proses belajar berhasil, setiap guru memiliki kriteria masing-masing. Namun untuk menyamakan persepsi sebaiknya kita berpedoman pada kurikulum yang berlaku saat ini yang telah disempurnakan.

Untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pembelajaran, guru perlu mengadakan tes formatif pada setiap menyajikan suatu bahasan kepada siswa. Penilaian formatif ini untuk mengetahui sejauh mana siswa telah menguasai tujuan pembelajaran khusus yang ingin dicapai.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *One Group pre-tes and post-test*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak dan desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Kelebihan Desain ini adalah dilakukannya *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang di berikan.



Gambar.3.1 *One Group Pre-Test And Post-Test*

Keterangan : O_1 : *Pre-Test*
 O_2 : *Post-Test*
 X : Perlakuan (*treatment*). (Arikunto,2010:124).

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto,2010:161). Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Adapun variabel dalam penelitian ini adaah sebagai berikut:

Variabel bebas : Media kardus

Variabel tidak bebas : Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi (Arikunto,2010:173). Populasi keseluruhan dari SMP Terpadu Tarbiyatunnas'in, Pacolgowang, Diwek, Jombang. Yaitu: 7 kelas, terdiri dari 2 kelas VII yaitu VII A dan VII B, dan 2 kelas VIII yaitu kelas VIII A dan VIII B, dan 3 kelas IX yaitu kelas IX A, IX B, dan IX C. Dari hasil observasi diketahui bahwa hanya kelas VII yang mendapatkan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu kelas VII A dan kelas VII B yang terdiri dari 37 siswa dan 36 siswi, karena lingkungan santri maka siswa dan siswinya di pisahkan.

Jika kita hanya ingin meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto,2010:174). Dan untuk sampel penelitian diambil kelas yang akan dijadikan kriteria pengambilan sampel, peneliti melakukan teknik pengambilan data dengan cara undian yang dilakukan memanggil salah satu dari perwakilan kelas. Kemudian mereka akan melakukan undian koin yang di lempar, dan yang koin gambarnya terlihat, maka kelas tersebut yang akan di jadikan obyek penelitian. Hasil dari pengundian tersebut yaitu kelas VII B dengan siswa berjumlah 37 orang.

INSTRUMENT PENELITIAN

Instrument penelitian ini merupakan alat bantu untuk mendapatkan data, instrument yang digunakan dalam penelitian ini melakukan tes prestasi atau *achievement test* lompat jauh gaya jongkok kepada sampel penelitian. Tes prestasi atau *achievement test*, yaitu tes yang di gunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu. Berbeda dengan yang lain-lain sebelum ini, tes prestasi diberikan sesudah orang yang dimaksud mempelajari hal –hal sesuai dengan yang akan di teskan. (Arikunto:194).

Untuk mengumpulkan data tes lompat jauh dengan dilakukan tiga kali kesempatan dan diambil hasil yang terbaik. (IAAF,2006-2007:1490). Penilaian untuk hasil tes lompat juh gaya jongkok berdasarakan hasil siwa melakukan lompat jauh gaya jongkok.

1.Observasi

Menurut Syaodih N (2001:2) observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dapat dilakukan secara partisipatif (pengamat ikut serta dalam kegiatan yang sedang berlangsung) atau nonpartisipatif (pengamat berperan sebagai pengamat, tidak ikut dalam kegiatan). Observasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui proses pembelajaran di SMP Terpadu Tarbiyatunnasiin Paculgowang Diwek Jombang

1.Tes lompat jauh gaya jongkok.

a. Tujuan tes

Tes ini ditujukan untuk mengetahui hasil lompat jauh gaya jongkok.

b.Petugas tes.

Petugas tes ini membutuhkan 3 orang

1. Petugas pemberangkatan yaitu mencakup sebagai penentu diskualifikasi.
2. Petugas pengukur jarak.
3. Petugas pencatat hasil lompatan.

c.Alat dan perlengkapan

1. Lintasan dan bak lompat.
2. Media kardus
3. Meteran kelos.
4. Cangkul.
5. Formulir penilaian.
6. Alat tulis.
7. Bendera kecil.
8. Pluit.

2.Pelaksanaan tes.

1. Sikap awalan yaitu siswa berdiri di posisi *start* untuk persiapan melakukan awalan.
2. Gerakan berlari, gerakan menumpu, melayang, dan pendaratan.
3. Pengukuran
Pengukuran ini dilakukan dari tepi papan tumpuan yang terdekat dari bak lompat, sampai bekas pendaratan yang terdekat dari papan tempuan
4. Lompatan dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan (IAAF,2006:146).
5. Pencatatan.

Hasil yang dicatat adalah lompatan sebanyak 3kali kesmpatan tersebut dan jarak dicatat dalam satuan (cm).

Table 3.1 Norma penilaian lompat jauh.

Criteria	Laki-laki (cm)	Skor
Sangat baik	400 ke atas	5
Baik	350-399	4
Sedang	300-349	3
Kurang	201-299	2
Sangat kurang	200 ke bawah	1

(Sunarno,2010:11 dalam Sekripsi Rio Rendra Wibisono,2014:25).

Prosedur Penelitian

Persiapan- persiapan yang harus dilakukan sebelum penelitian ini di antaranya adalah:

1. Melakukan studi pendahuluan kesekolah yang akan dijadikan obyek penelitian.
2. Mengajukan proposal penelitian yang diajukan ke prodi.
3. Komisi menunjuk dosen pembimbing untuk membimbing dalam pembuatan sekripsi.
4. Mengajukan Draf B proposal skripsi setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing dan komosi sekripsi.
5. Mengajukan permohonan pengesahan proposal kepada Dosen pembimbing dan ketua prodi.
6. Membuat surat izin penelitian di SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Pacolgowang , Diwek,Jombang.
7. Menyerahkan surat penelitian ke sekolah yang akan dilakukan peneliti sekaligus koordinasi dengan kepala sekolah.
8. Pemberitahuan kepada guru pendidikan jasmani dan siswa yang akan dijadikan objek penelitian.
9. Melakukan koordinasi dengan guru penjas yang bersangkutan tentang pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan dan menentukan kelas yang akan dijadikan sampel penelitian.
10. Setelah kelas sudah terpilih untuk dijadikan sampel, langkah selanjutnya adalah meminta absensi kelas yang dijadikan sampel.
11. Memberikan peragaan tentang pelaksanaan penelitian yang meliputi 3 tahap yaitu: *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*.
12. Melakukan pre-test yang dilakukan siswa masing masing sebanyak 3 kali kesempatan.
13. Pelaksanaan treatment dengan cara memberikan modifikasi media kardus kemudian memberikan pembelajaran yang telah diberikan .
14. Pelaksanaan post-test sama halnya dengan pre-test masing masing siswa mendapatkan kesempatan 3 kali.
15. Penelitian dilaksanakan 5 kali tatap muka, dan bagi siswa yang tidak mengikutinya akan diberikan hari lain untuk mengikuti.
16. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengelolaan data berdasarkan analisis statistik yang sudah ditentukan.

Waktu dan Tempat Penelitian.

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 9 November 2014 bertempat di SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in

No	Tanggal	Jam	Materi	Keterangan
1	9- November- 2014		a.Berdoa dan pemanasan b.Pelaksanaan <i>pre-test</i> dan <i>treatment</i> c.Pendinginan dan evaluasi.	Data diambil pada saat <i>pre-</i> <i>test</i> .
2	16 November 2014		a.Berdoa dan pemanasan b.Pemberitaan <i>treatmet</i> c.Melakukan lompat jauh gaya jongkok. d.Pendinginan dan eveluasi.	Pemberian media kardus
3	23 Novenber 2014		a.Berdoa dan pemanasan b.Pemberian <i>treatment</i> c.Pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. d.Pendinginan dan evaluasi.	Pemberian medi kardus
4	30 November 2014		a.Berdoa dan pemanasan b.Pemberian <i>treatment</i> c.Pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok d.Pendinginan dan evaluasi	Pembarian media kardus
5	7 Desember 2014		a. Berdoa dan pemanasan b.Pelaksanaan <i>treatment</i> dan <i>post-test</i> c.Pendinginan dan evaluasi	Data diambil pada saat <i>post-</i> <i>test</i>

Teknik Pengumpulan Data

Untuk menyusun instrument pengambilan data harus ditangani secara serius agar di peroleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya yaitu pengumpulan variabel yang tepat, (Arikunto,2010:265).

Adapun teknik yang di gunakan mengambil data adalah:

1. Tes

Tes adalah serangkaian pernyataan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto,2010:150), dan pengambilan data dilaksanakan melalui dua tahap yaitu tes pertama *pre-test* dan tes yang ke dua *post-test*. Tes yang ke dua *post-test* dilakukan setelah siswa melakukan *treatment* dari peneliti. Tes dilaksanakan dengan menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok, untuk melakukan tes lompat jauh gaya jongkok siswa

diberi kesempatan sebanyak 3 kali dan yang akan diambil adalah hasil lompatan yang terbaik, setelah selesai melaksanakan semua rangkaian tes data yang sudah didapatkan kemudian dikumpulkan untuk dilakukan perhitungan dan analisis data, dan dalam pengambilan data dan dibantu oleh 1 orang yaitu:

Septian Rahman Hakim, mahasiswa STKIP PGRI Jombang, jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan angkatan 2010.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah merupakan setiap catatan tertulis ataupun film. Penggunaan dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi tentang peserta didik ataupun lingkungan sekolah peserta didik (Moleong, 2009:216). Dokumentasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, dokumentasi ini menggunakan camera yang bertujuan untuk mengambil gambar pada saat proses pembelajaran.

Teknik analisis data.

1. Mean atau rata-rata.

Mean atau rata-rata adalah jumlah skor dibagi oleh banyak skor dalam distribusi, Mean digunakan untuk mencari rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*. Rumus untuk menghitung *mean* adalah:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Rata-rata sampel

x = jumlah skor dalam sampel

N = banyak skor. (Sutrisno, 2000:37)

2. Uji T –test untuk sampel sejenis.

Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

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

D = perbedaan setiap pasangan skor (pre-test, post test)

N = Jumlah sampel. (Maksum, 2012:177).

3. Untuk menghitung prosentase peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, menggunakan rumus:

$$\text{Peningkatan} = \frac{MD}{M_{pre}} \times 100\%$$

Keterangan :

MD = Rata-rata selisih *pre-test* dan *post-test*

M_{pre} = Rata-rata *pre-test*

(Maksum, 2012:178)

HASIL DATA PENELITIAN

Sebelum data nilai hasil belajar siswa dianalisis untuk mendapat kesimpulan dan menjawab hipotesis penelitian, data tersebut perlu diuji dengan beberapa langkah yang dilakukan.

a. Menentukan Mean Pre-Test

$$M (\text{Mean}) = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{118}{37}$$

$$= 3,19$$

b. Menentukan *Mean Post-test*

$$M (\text{Mean}) = \frac{\sum X}{N}$$

$$= \frac{138}{37}$$

$$= 3,73$$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh Kelompok Eksperimen menunjukkan hasil nilai *mean* dari *pre-test* 3,19 sedangkan hasil dari nilai *meanpost-test* 3,73. Dengan demikian, hasil perbandingan nilai rata-rata 0,54.

Nilai Uji T (*T-Test*)

Menghitung nilai uji T (*T-Test*) yaitu menggunakan dasar pengambilan keputusan. Dalam hal ini peneliti menggunakan taraf signifikan () 0,05 dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Hipotesis nol (*Ho*) diterima apabila $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$, *Ha* ditolak

Hipotesis kerja (*Ha*) diterima apabila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, *Ho* ditolak

Hasil dari perhitungan uji t manual adalah sebaga berikut :

Perhitungan Uji T (*t-test*) hasil belajar lompat jauh Sampel Sejenis (*dependent sampel*)

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

$$= \frac{20}{\sqrt{\frac{37 \cdot 20 - (20)^2}{37-1}}} \approx \frac{20}{\sqrt{\frac{740-400}{36}}} = \frac{20}{\sqrt{\frac{340}{36}}} = \frac{20}{\sqrt{9,4}} = \frac{20}{3,066} = 6,523$$

Sehingga menunjukkan bahwa hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($6,523 > 1,6883$), maka hipotesis nol (*Ho*) ditolak dan hipotesis alternatif (*Ha*) diterima. Dari hasil uji hipotesis diatas dapat dikatakan bahwa ada perbedaan dari sampel eksperimen pada pengaruh modifikasi media kardus sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*).

Peningkatan Hasil Belajar

Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan adanya penerapan modifikasi media kardus pada sampel eksperimen adalah sebagai berikut :

$$\text{Peningkatan} = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100$$

$$= \frac{0,540}{3,189} \times 100\%$$

$$= 0,1693 \times 100\%$$

$$= 16,93\%$$

Dari sekian perhitungan tersebut dapat diketahui hasil penelitian yang menyatakan bahwa sampel eksperimen dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan adanya penerapan modifikasi media kardus sebesar 16,93%.

Pembahasan

Pada bagian ini akan membahas tentang hasil penelitian tentang pengaruh modifikasi media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Diwek Jombang. Pendidikan

Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) memiliki peranan yang sangat penting dalam memberi kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Disinilah guru perlu menerapkan modifikasi media dalam pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan modifikasi media dalam pembelajaran tersebut diharapkan siswa memperoleh hasil gerakan yang dapat meningkatkan hasil belajar.

Modifikasi media kardus yang dimaksud adalah suatu media permainan atletik yang di gunakan sebagai peningkatan kemampuan siswa dalam bidang jasmani dengan menggunakan kardus sebagai rintangan pada lompat jauh gaya jongkok agar pembelajaran menjadi lebih mudah serta siswa bisa mengikuti pembelajaran dengan leluasa, menyenangkan dan tidak takut cedera. Pada pembelajaran ini, kecepatan dan kekuatan otot kaki merupakan kunci utama yang sangat mendukung pada hasil lompatan. Oleh karena itu, siswa yang dapat menguasai teknik lompat jauh dengan baik akan sangat membantu siswa tersebut untuk dapat hasil lompat jauh yang baik, serta untuk meningkatkan keterampilan dalam menekuni olahraga tersebut. Disamping itu dalam pembelajaran lompat jauh diharapkan siswa dapat memiliki karakter yang terdapat dalam pembelajaran lompat jauh antara lain kerjasama, toleransi, percaya diri, disiplin serta menghargai lawan.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh modifikasi media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh, diketahui bahwa penerapan modifikasi media kardus dapat memberikan peningkatan hasil belajar siswa, sebesar 16,93%

Pada sampel eksperimen sehingga ada perubahan lebih baik antara *pre-test* dan *post-test*. Dari semua hasil yang telah di analisis dengan pengujian kinerja hipotesis dengan penggunaan taraf signifikansi 0,05 dalam menyimpulkan hasil ada atau tidaknya pengaruh modifikasi media kardus untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dinyatakan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, dengan uji t sampel sejenis (*independent sampel*) bahwa t hitung lebih besar dari pada t tabel ($6,523 > 1,6883$) dengan taraf signifikansi 0,05. Dan dari perhitungan menggunakan IBM *Statistical Package For The Social Sciences* (SPSS) *Statistics 16* terlihat bahwa p value (sig. (2tailed)) = 0,000 sehingga p value (sig. (2tailed)) < 0,05 maka (H_0) ditolak, berarti ada perbedaan dengan pemberian perlakuan penerapan modifikasi media kardus terhadap hasil belajar siswa pada sampel eksperimen antara *pre-test* dan *post-test* dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Diwek Jombang, sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan modifikasi media kardus terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Diwek Jombang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum pengaruh modifikasi media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Diwek Jombang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Terpadu Tarbiyatunnasi'in Diwék Jombang.
2. Besarnya pengaruh penerapan media kardus mengalami peningkatan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok adalah sebesar 16,93%

Saran

Dari hasil pembahasan pada penelitian ini, maka diberi saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut :

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya pengaruh modifikasi media kardus ini dijadikan acuan bagi guru Penjaskes dalam usaha meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran khususnya pembelajaran lompat jauh.
2. Media kardus dalam proses belajar mengajar tidak hanya digunakan untuk sebagai alat modifikasi pembelajaran saja tetapi juga bisa digunakan pada proses belajar mengajar olahraga dengan materi yang lain.
3. Agar mendapatkan hasil yang maksimal khususnya dalam pembelajaran dengan menggunakan penerapan media kardus, maka penerapan pembelajaran ini harus disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan leluasa dan tidak takut cedera.
4. Dengan menggunakan media kardus harapan peneliti agar semua guru Penjaskes dapat mengembangkan kreatifitas mengenai media alat peraga pembelajaran, sehingga guru tidak terpaksa untuk menggunakan alat media yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: pustaka insane madani
- Arikunto, Suharsimin. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimin. 2010. *Manajemen Penelitian* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimin. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta
- Bahagia, Yoyo dkk. 2000. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Bahagia dan Suherman. 2000. *Prinsip –Prinsip-Pengembangan dan modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Dimiyati & Mudjiono, 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Karya
- Hamalik, Oemar 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- IAAF. 2006. *Competition Rules 2006-2007*. jakarta: PB.PAS
- Jihad A. dan Haris A. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Persindo.
- Lenati, Cornalius O, dkk. 2014. *Penelitian Interval Model Lari Gawang 40cm Lebih Meningkatkan Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok dari pada Pelatihan Interval Model Lari Gawang 30cm pada Siswa SMP Negeri 5 Kipang Satap*

Kabupaten Kupang. Nomor 2. Volume 2. Universitas Udayana. Pdf diakses 11 November 2014. 11:45

Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Moleong, lexy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Sudjana, N. 2004. *Penilaian Proses Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: PT, Remaja Rosdakarya.

Sunarno. 2010. *Test dan pengukuran kondisi fisik dan kesegaran jasmani MGMP. penjaskes SMP KAB. TEGAL tahun 2007*. (online). (<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-tes-dan-pengukuran.html>).

Syaodih, Nana. S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Roasdakarya

UU. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. DIKTI. pdf diakses pada 12/12/2013 10:19