

MODIFIKASI KARDUS SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKONG SISWA SEKOLAH DASAR

Dwi Retno Aryaningtyas¹, Ismawandi B.P²,

¹FPP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: dwiretnoaryaningtyas@gmail.com

¹FPP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ismawandibp.68@gmail.com

Artikel Info

Koresponden penulis:

Nama penulis pertama

Email

ismawandibp.68@gmail.com

- Diterima 11 Juli 2022
- Direview 11 Juli 2022
- Disetujui 12 Juli 2022
- Dipublikasi 12 Juli 2022

Kata Kunci:

Motivasi, Siswa, Pendidikan Jasmani

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh modifikasi pembelajaran menggunakan media karton terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang berfokus pada "Two Groups Pretest Posttest Design", yaitu desain penelitian yang berisi pre-test sebelum diberikan treatment dan post-test setelah diberikan treatment. Penelitian ini menggunakan metode analisis data statistik dengan rumus yang digunakan adalah uji T. Berdasarkan penelitian ini dapat dinyatakan bahwa dari kedua kelompok terdapat perbedaan peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi pembelajaran menggunakan media karton. Bila dibandingkan jumlah selisih dari masing-masing kelompok tersebut, rata-rata jumlah selisih pada kelompok latihan yang menggunakan modifikasi (kelompok eksperimen) rata-rata adalah 1,850, dan rata-rata posttest adalah 2,70 dan nilai t-hitung pada kelompok eksperimen 5,075 dan nilai probabilitas 0,000 yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan modifikasi pembelajaran menggunakan media karton terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen.

Abstract

This study was to determine the effect of learning modification using cardboard media on learning outcomes squat-style long jump in grade VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro. This research is an experimental study that focuses on "Two Groups Pretest Posttest Design", namely a research design that contains a pre-test before being given treatment and a post-test after being given treatment. This study used statistical data analysis methods with the formula used was the T test. Based on this research, it can be stated that from the two groups there have been differences in the improvement of learning outcomes squat-style long jump skills through modification of learning using cardboard media. When comparing the total number of differences from each of these groups, the average number of differences in the exercise group using modification (experimental group) is 1.850 on average, and the average posttest is 2.70 and the t-count value in the experimental group 5.075 and a probability value of 0.000, which means there is a difference before and after the provision of learning modification training using cardboard media to the squat style long jump skill in the experimental group.

Keywords:

Cardboard media, long jump learning outcomes, squatting style.



1. PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting bagi kita semua, dengan adanya pendidikan kita dapat mendapatkan pengetahuan dan juga keterampilan. Pengertian pendidikan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu 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 dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Di dalam dunia pendidikan terdapat pendidikan formal dan informal. pendidikan formal adalah pendidikan yang diperoleh secara teratur, sistematis dan mengikuti persyaratan yang jelas. Dijenjang sekolah terdapat mata kuliah bahasa Inggris, bahasa Jawa bahasa Indonesia, matematika, pendidikan agama dan pendidikan jasmani. Sedangkan jika pendidikan informal adalah pendidikan yang didapat dari tempat les, privat, dan lingkungan sekitar. Di dalam pendidikan formal jenjang Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas banyak memiliki

mata pelajaran, terutama pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai-nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani (Kristiyandaru, 2010:34). Pendidikan jasmani menurut (Samsudin, 2008: 2) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan suatu proses pembelajaran yaitu mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmanai pengetahuan dan prilaku untuk sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan gerak motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-



emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat. Namun demikian keberadaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih dianggap kurang penting dibanding mata pelajaran yang lain. Pada pembelajaran pendidikan jasmani sebelumnya, guru masih menggunakan sistem teknik dan teori saja, oleh karena itu guru mampu memodifikasi pembelajaran dengan menggunakan media. Hal tersebut diartikan bahwa dalam memodifikasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran adalah agar anak merasa senang dan gembira terhadap materi yang diajarkan. Dengan tersebut anak mau melakukan gerakan gerakan yang dikuasai sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang maksimal.

Mengetahui bahwa sulitnya pembelajaran lompat jauh disekolah dasar, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang proses pembelajaran Kompetensi Dasar atletik lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SDN Sidomukti III Bojonegoro ibu Enik Dwi Ningtyas yang dilakukan pada 04 November 2020, ditemukan beberapa kasus, yaitu (1) siswa kurang serius dalam melakukan aktivitas gerak dan melakukan dengan asal-asalan. (2) siswa merasa

bosan dengan proses pembelajaran yang tidak bervariasi. Upaya yang bisa dilakukan oleh guru adalah membuat proses pembelajaran terasa nyaman dan bervariasi, sehingga siswa bersemangat dalam melakukan, dan juga bisa memodifikasi pembelajaran dengan berkreasi.

Berdasarkan hal tersebut peneliti telah melakukan observasi di SDN Sidomukti III Bojonegoro pada peserta didik kelas VI, yang memiliki jumlah peserta didik 20. Pada usia tersebut anak masih bergantung pada rupa benda namun siswa telah mampu mempelajari kaidah mengenai konservasi dan dapat menggunakan logika sederhana dalam memecahkan berbagai permasalahan yang selalu muncul setiap kali siswa berhadapan dengan benda nyata. Melihat kenyataan tersebut, peneliti berusaha melakukan upaya agar kemampuan siswa pada saat melompat dilompat jauh dapat ditingkatkan. Salah satu media yang bisa dimanfaatkan adalah media kardus. Kardus merupakan salah satu barang bekas yang mudah ditemukan ditempat mana saja. Kardus juga merupakan alat pembelajaran yang efektif dan bisa dipindah-pindahkan dan bisa dijadikan banyak variasi pembelajaran. Kardus



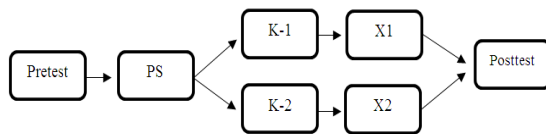
sangatlah efisien karena tidak membahayakan siswa serta bisa dijadikan sarana prasarana disekolah yang tidak memadai. Selain itu, dapat membantu proses pembelajaran siswa, membangkitkan motivasi siswa, serta merangsang motorik siswa untuk belajar melakukan.

Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki ketrampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan. Dalam hal tersebut, peneliti memilih media kardus karena media tersebut dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan. Secara penelitian ini difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Dengan tersebut siswa diharapkan dapat mendorong lompatan yang jauh.

Dari uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Menggunakan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Cholid Narbuko, 2007: 51). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Menggunakan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar. Desain Penelitian

Keterangan :

- Pretest* : Tes Awal
- PS : Populasi Sampling
- Kel-1 : Kelompok *Treatment*
- Kel-2 :Kelompok Tidak *Treatment*
- X1 : *Treatment* Media Kardus
- X2 : Tidak Menggunakan *Treatment*
- Posttest* : Tes akhir Sesudah diberi latihan

Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.

Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dilakukan dengan *populasi sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Dengan populasi siswa berjumlah 20 yang dibagi menjadi dua kelompok. Dalam penelitian ini pembagian kelompok menggunakan cara *ordinal pairing* agar saat melakukan penelitian tidak ditemukan subjek tertinggi dan

pembagian kelompok sama rata untuk melakukan *treatment*.

Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu dalam penelitian ini instrument pengumpulan data yang digunakan berupa tes. Tes yang di gunakan adalah tes keterampilan gerak siswa dalam melakukan lompatan lompat jauh gaya jongkok. Dengan aspek yang dinilai sebagai berikut awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

Tabel 1. Rubrik Penilaian

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Jumlah Skor	Butir Skor										
			Awalan			Tumpuan			Melayang					Mendarat									
			Teknik Dasar	1	2	3	Teknik Dasar	1	2	3	Posisi Tubuh			1	2	3	Teknik Dasar	1	2	3			

Interpretasi Penilaian Keterampilan Lompatan

Tabel 2. Tabel kriteria Penilaian

Skor	Kategori
80 – 100	Baik
65 – 79	Sedang
<65	Kurang

Catatan Kriteria Penskoran

- 1) Skor 1 = kurang
 - 2) Skor 2 = cukup
 - 3) Skor 3 = baik
- a) **Awalan**
- (1) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika awalan posisi kaki tidak sejajar atau tidak menggunakan kaki terkuat sehingga mengurangi kecepatan. Tidak menambah kecepatan juga akan menghambat saat melakukan tolakan.



(2) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika awalan posisi kaki sejajar namun mengurangi kecepatan saat ditengah-tengah sehingga mengurangi hasil tolakan.

(3) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika awalan posisi kaki sejajar dan tidak mengurangi kecepatan saat melakukan tumpuan atau tolakan. Dan menggunakan salah satu kaki terkuat untuk awalan.

b) Tumpuan atau Tolakan

(1) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika tumpuan atau tolakan tidak menggunakan kaki yang kuat. Badan tidak condong ke belakang saat bertumpu. Kaki tidak melakukan tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan tidak mengayunkan ke depan.

(2) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki terkuat. Badan condong ke belakang saat bertumpu. Kaki tidak melakukan tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan tidak mengayunkan ke depan.

(3) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki terkuat. Badan condong ke belakang saat bertumpu. Kaki melakukan tepat dipapan tumpuan. Dan kedua lengan tangan mengayunkan ke depan.

c) Melayang

(1) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika melayang kaki tidak mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya. Saat pendaratan kedua kaki tidak dibawa ke depan.

(2) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika melayang kaki mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya, namun saat pendaratan kedua kaki tidak dibawa ke depan.

(3) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika melayang kaki mengayun, mengangkat lutut setinggi-tingginya.

Dan saat pendaratan kedua kaki dibawa kedepan.

d) Mendarat

(1) Skor 1 = kurang, dikategorikan kurang jika mendarat posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki tidak agak rapat. Kedua kaki mendarat tidak secara bersamaan. Dan pinggul tidak didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.

(2) Skor 2 = cukup, dikategorikan cukup jika mendarat posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Dan pinggul tidak didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang.

(3) Skor 3 = baik, dikategorikan baik jika mendarat kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Dan pinggul didorong ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang

Menurut Dimiyati (2013:105) data kuantitatif merupakan data penelitian yang diwujudkan dalam bentuk jumlah atau angka-angka dari hasil suatu pengukuran. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan penelitian.

Penelitian menggunakan metode analisis data statistik dengan rumusan yang digunakan adalah T test yang sesuai dengan judul pengaruh modifikasi

pembelajaran menggunakan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro, guna membuktikan hipotesis dalam penelitian ini sehingga dapat ditarik kesimpulan. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, homogenitas, hipotesis.

1. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016;154) uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel independen dan variabel dependen atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak.

2. Uji Homogenitas

Menurut Widhiarso (2011) Pengujian atau uji homogenitas bertujuan untuk meyakinkan bahwa sekumpulan data yang akan diukur memang berasal dari populasi yang homogen (sama). Apabila hasil pengujian homogenitas diperoleh nilai $Sig > 0,05$ maka data dinyatakan homogen.

3. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara tahap awal (*pretest*) dan pada tahap akhir (*post-test*) yang telah dilakukan. Menurut Kadir (2010:118) andaikan kita ingin

mengetahui apakah nilai matematika pada dua kelompok yang tak independent (berkorelasi), misalkan distribusi skor pada pre-test dan pos-test mempunyai variasi yang sama, kita dapat menguji homogenitasnya dengan menggunakan uji-t. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima.

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-postest*)

N = Jumlah sampel

3. HASIL PENELITIAN

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal, yakni sebaran angka sebagian besar ada di tengah, dan semakin ke kanan atau ke kiri, sebaran angka akan semakin kecil sehingga menyerupai bel atau kurva.

Table 2. Uji Normalitas

Data		Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
		Statistik	p.(sig)	
Eksperimen	<i>Pretest</i>	,163	,200	Normal
	<i>Posttest</i>	,181	,200	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	,149	,200	Normal
	<i>Posttest</i>	,202	,200	Normal

Sesuai dengan tabel 2 Uji normalitas berlaku ketentuan: jika “Sig” lebih besar dibanding 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika “Sig” kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Dari hasil analisis di atas nampak bahwa pada hasil kelompok eksperimen Uji Kolmogorov-Smirnov, *pretest* “*p*.(Sig)” sebesar ,200, dan *posttest* “*p*.(Sig)” sebesar ,200. Sementara pada hasil kelompok kontrol Uji Kolmogorov-Smirnov, *pretest* “*p*.(Sig)” sebesar ,200 dan *posttest* “*p*.(Sig)” sebesar ,200. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena “Sig” lebih besar dibanding 0,05.

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Dari data sebagaimana tampak pada tabel 4.5 antara data kelompok kontrol dan eksperimen, maka analisis homogenitas dengan menggunakan *Levene test* pada spss 22.0 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Data		<i>Levene Statistic</i>	Sig. (<i>p</i>)	Keterangan
<i>Pretest</i>	Eksperimen	3,407	,137	Homogen
	Kontrol			
<i>Posttest</i>	Eksperimen	1,778	,248	Homogen
	Kontrol			

Sesuai dengan Tabel 3 uji homogenitas tersebut berlaku ketentuan seperti pada uji normalitas, yakni : jika “sig” lebih besar dibanding 0,05 maka data dinyatakan homogen. Sebaliknya jika “Sig” kurang dari 0,05 maka dinyatakan

data tidak homogen. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa kedua data tersebut bersifat homogen, karena “Sig.(*p*)” lebih besar dibanding 0,05.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. (Ha-1): Modifikasi Pembelajaran Menggunakan Media Kardus berpengaruh terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.
- b. (Ha-2) : Kelompok eksperimen lebih berpengaruh terhadap keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.

Hipotesis tersebut diuji menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*), hasil analisis dengan bantuan *software* SPSS secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini:

Table 4. Uji Hipotesis

Data	Mean	SD	<i>Paired Differences</i>		Ket
			<i>t</i> _{hitung}	<i>p</i> .(Sig)	
<i>Pretest</i> Eksperimen	1,850	0,4887	5,075	,000	Signifikan
<i>Posttest</i> Eksperimen	2,700	0,2580			
<i>Pretest</i> Kontrol	1,500	0,2898	5,438	,000	Signifikan
<i>Posttest</i> Kontrol	2,075	0,3726			

Tabel 4 di atas memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil analisis, didapatkan pada kelompok eksperimen nilai *t*_{hitung}



sebesar 5,075 dengan $p,(\text{sig}) = 0,000$, dan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,833. ternyata $p < 0,05$ dengan demikian t_{hitung} tersebut dinyatakan signifikan, diterima. Hal ini berarti terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sesudah diberi perlakuan (*post test*) dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum diberi perlakuan (*pretest*) pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro. Dilihat dari rerata yang diperoleh, pada data *posttest* lebih tinggi dibandingkan data *pretest*, dengan demikian pengaruhnya adalah positif.

Berdasarkan fakta tersebut, maka hipotesis alternatif (Ha-1) yang menyatakan modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus berpengaruh terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro, diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.

Kemudian berdasarkan hasil analisa pada tabel 4 diperoleh hasil pada kelompok kontrol nilai t_{hitung} sebesar 5,438 dengan $p,(\text{sig}) = 0,000$ dengan demikian

t_{hitung} tersebut dinyatakan signifikan, diterima. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapat perlakuan modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus. Dilihat dari rerata yang diperoleh kedua kelompok tersebut, pada data kelompok eksperimen memperoleh nilai rerata yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Jadi dalam penelitian ini kelompok eksperimen lebih berpengaruh signifikan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.

Berdasarkan fakta tersebut, maka hipotesis alternatif (Ha-2) yang menyatakan Kelompok eksperimen lebih berpengaruh terhadap keterampilan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro, diterima.

Kemudian dalam penelitian ini akan menguji nilai beda rata-rata masing-masing kelompok melalui uji *Independent Sample T-test* melalui program komputer SPSS versi 22.0, hasil uji analisisnya sebagai berikut:

Tabel 5. melalui uji *Independent Sample*

T-test

Data	Mean	Std. deviation	T-test for Equality of Means		Keterangan
			t _{hitung}	p-Value	
Eksperimen	2,700	0,2582	5,091	,000	Signifikan
Kontrol	2,075	0,2898			

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diperoleh hasil sebagai berikut:

Diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,091 dan nilai probabilitas diperoleh sebesar 0,000, Untuk mencari nilai t_{tabel} digunakan dengan cara $df = N_x + N_y - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,101.

Jadi berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari nilai beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, karena nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu $(5,091) > (2,101)$, dan nilai $p.(sig) < 0,05$ yang artinya signifikan.

4. PEMBAHASAN

Peneliti disini melakukan penelitian untuk meningkatkan keterampilan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro. Dari latihan tersebut peneliti ingin membandingkan dua kelompok penelitian, kelompok tes dengan modifikasi dan kelompok tes tanpa modifikasi.

Dari penelitian ini dapat menyatakan bahwa dari kedua kelompok tersebut telah diperoleh hasil perbedaan peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus. Apabila membandingkan jumlah keseluruhan beda dari masing-masing kelompok tersebut, maka diperoleh jumlah rata-rata keseluruhan beda kelompok latihan menggunakan modifikasi (kelompok eksperimen) rata-rata *pretest* sebesar 1,850, dan rata-rata *posttest* sebesar 2,70 dan nilai t_{hitung} pada kelompok eksperimen 5,075 dan nilai probabilitas 0,000, artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen, kemudian jumlah rata-rata keseluruhan beda kelompok tes tanpa modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus (kelompok kontrol) *pretest* sebesar 1,500, dan *posttest* sebesar 2,075. kemudian pada uji analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,438, dan nilai probabilitas sebesar 0,000. Artinya data dinyatakan signifikan.

Jadi dalam data tersebut diperoleh jawaban dari hipotesis analisa (H_a-2)



yang menyatakan Kelompok eksperimen lebih berpengaruh terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro, diterima.

Kemudian pada uji kelompok berpasangan diperoleh nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 2,700, dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 2,075. Kemudian pada uji *independent samples test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,091 nilai t_{tabel} sebesar 2,056. jadi data dinyatakan signifikan karena nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu $(5,091) > (2,101)$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Jufri Jafar (2018) dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Melalui metode Lompat *Books* Pada Murid Kelas V SDN NO.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto”, Hal yang diperoleh dari penelitian adalah menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui metode lompat books selama dua siklus dapat meningkat. Sedangkan nilai kuantitatif dapat dilihat dari hasil tes untuk kerja teknik dasar lompat jauh. Nilai rata-rata murid siklus 1 pertemuan pertama 65,6 dan pada siklus pertama pada pertemuan kedua 69,01 dan murid

yang mencapai KKM 12,5% atau sebanyak 3 murid dari ketentuan yaitu 75%. Pada siklus kedua pertemuan pertama rata-rata meningkat menjadi 76,04 dan pada siklus kedua pertemuan meningkat 79,30 dan murid yang mencapai KKM 100% atau 24 murid. Hal ini membuktikan bahwa metode lompat *Books* yang digunakan sebagai metode pembelajaran lompat jauh sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar.

Dengan demikian membuktikan bahwa siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro yang diberi latihan pembelajaran menggunakan media kardus (Kelompok eksperimen) lebih tinggi nilai yang diperoleh dibanding dengan siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro yang tidak diberi latihan pembelajaran menggunakan media kardus.

Dengan demikian Hipotesis Alternatif (H_a-1) yang menyatakan modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro, diterima. jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro yang diberi



pelatihan modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus (Kelompok Eksperimen) lebih tinggi nilai yang diperoleh dibandingkan siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro yang tidak diberi pelatihan modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus (Kelompok Kontrol).

5. SIMPULAN

Simpulan merupakan titik akhir dari suatu kegiatan yang mana menjadi lebih jelas dari sesuatu kegiatan yang telah diteliti. Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Modifikasi pembelajaran menggunakan media kardus berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro.

Kelompok eksperimen lebih berpengaruh terhadap keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa Kelas VI SD Negeri Sidomukti III Bojonegoro

DAFTAR PUSTAKA

Abu Ahmad & Cholid Narbuko, 2007, Metodologi Penelitian. Bumi Aksara.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arifah Luluk Hermin, (2014). *Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, Vol. 02. Nomor 03 2014. 680-684. Surabaya.

A.Widya, Mochamad Djumidar, (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Adisasmita, Yusuf.

B.P. dan Alin Anggreni Ginting, (2016). *Buku Ajar ATLETIK*. Surabaya.

Dimiyati. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV. Kesuma

Jafar Muhammad Jufri, (2019). *Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Metode Lompat Books Pada Murid Kelas V SDN No,82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto*, Makassar: Skripsi.

Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Rusli Lutan. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta DEPDIBUD

Russeffendi, E.T. (2010). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non-Eksakta Lainnya*. Bandung: Tarsito

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.



- Prasetyo Koko, (2016). *Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar*, Vol. 6, No. 3, September 2016: 196-205. Sukoharjo.
- Sinulingga. Andrew Rinaldi: Nova, Andi. (2018). *Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Terhadap Hasil belajar Lompat Jauh*. Vol. 1 No. 1. 2018. 34-44. Hampan Perak.
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarwo, R: Yohanes, (2011). *Model Pembelajaran Teknik Lompat Jangkit Dengan Metode Bermain di Sekolah Dasar*. Vol. 17, nomor 3, Mei 2011. Jakarta.
- Suryadi Ifan Mohammad, (2017). *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*, Vol. 01 No. 01 Tahun 2017. Kediri.
- Widhiarso, Wahyu, (2011) *Uji Hipotesis Komparatif*. Yogyakarta: FP UGM.
- ROSMI, Y. F. (2017). KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, PERSEPSI KINESTETIK DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEBERHASILAN TEMBAKAN LOMPAT (JUMP SHOOT) BOLABASKET. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 135–157. <https://doi.org/10.36456/bp.vol12.no22.a624>