

**PENGARUH MODIFIKASI ALAT LATIHAN TERHADAP
HASIL LATIHAN LOMPAT TINGGI DI MADRASAH
TSANAWIYAH GERPEMI TEBAS**

ARTIKEL PENELITIAN

**ADITYA
NIM. F38009040**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2013**

**PENGARUH MODIFIKASI ALAT LATIHAN TERHADAP
HASIL LATIHAN LOMPAT TINGGI DI MADRASAH
TSANAWIYAH GERPEMI TEBAS**

ARTIKEL PENELITIAN

ADITYA

NIM. F38009040

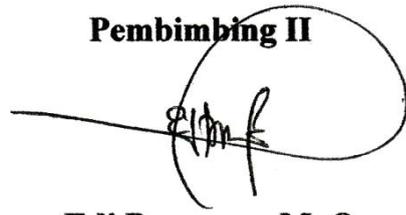
Disetujui,

Pembimbing I



Drs. Hery Kresnadi, M.Pd
NIP. 196110251987031003

Pembimbing II



Edi Purnomo, M. Or
NIP. 198301142008011004

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Aswandi
NIP. 195805131986031002

Ketua Jurusan PENJASKESREK



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP. 195505251976031002

PENGARUH MODIFIKASI ALAT LATIHAN TERHADAP HASIL LATIHAN LOMPAT TINGGI DI MADRASAH TSANAWIYAH GERPEMI TEBAS

Aditya, Hery, Edi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN

Email: aditya_tebas@yahoo.com

Abstract: The purpose of this research is to know the effect of practice tool modification toward the result of straddle high jump style practice at grade VII Madrasah Tsanawiyah Tebas. The research method had used is a pre experimental design with plan had used is a one group pretest posttest design. The study sample is whole student grade VII amount to 26 student. Result data the prerequisite test display normality pretest and posttest as a result Sig value at pre test $8,02 < 11,070$ and posttest $10,02 < 11,070$, where as homogeneity test as a result Sig value pretest and posttest $1,597 < 1,95$, be found both of them normal and homogeneous. Analysis data t-Test as the result t arithmetic 17,62 to compare with t tabel with $db = N - 1$ (db.25) significance 0,05 is 1,708, with that t arithmetic $> t$ tabel, be found that there is effect to use practice tool modification toward the result of straddle high jump style practice.

Keywords: *practice tool modification, the result of straddle high jump style practice*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi alat latihan terhadap hasil latihan lompat tinggi gaya *straddle* di kelas VII Madrasah Tsanawiyah Tebas. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experimental design* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII berjumlah 26 orang. Hasil uji prasyarat analisis data memperlihatkan uji normalitas data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai Sig pada *pretest* $8,02 < 11,070$ dan *posttest* sebesar $10,02 < 11,070$, sedangkan uji homogenitas didapat nilai Sig *pretest* dan Sig *posttest* $1,597 < 1,95$, dapat disimpulkan kedua data berdistribusi normal dan homogen. Hasil analisis data uji t-Test diperoleh t_{hitung} sebesar 17,62 dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $db = N - 1$ (db. 24) signifikansi 0,05 sebesar 1,708 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan modifikasi alat latihan terhadap hasil latihan lompat tinggi gaya *straddle*.

Kata kunci: *Modifikasi alat latihan, hasil latihan lompat tinggi gaya straddle*

Dalam memahami arti pendidikan jasmani, seharusnya dipikirkan pentingnya pendidikan jasmani, beban belajar di sekolah begitu banyak dan menekan kebebasan anak untuk bergerak, kebutuhan akan gerak itu kurang terpenuhi karena terbatasnya waktu dan kesempatan. Kehidupan sekolah yang kurang akan pendidikan jasmani dalam hal gerak dan didukung lagi dengan keadaan di rumah juga demikian, maka anak akan beralih dengan yang mudah-mudah saja, anak semakin asyik dengan menonton tv dan bermain game. Sejalan dengan hal itu maka semestinya perlu memahami arti dari pendidikan jasmani agar anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak.

Samsudin (2011), menyatakan bahwa, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk keperibadian yang positif. Husdarta (2009), menyatakan bahwa, pendidikan jasmani (Penjas) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Unesco (dalam Victor G Simanjuntak, 2011), menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*out door*). Dalam materi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, terdapat cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan dalam materi pendidikan jasmani yaitu keterampilan dasar permainan dan olahraga. Nomor atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang biasa digunakan adalah lompat tinggi gaya *straddle* dan termasuk dalam materi yang diajarkan di sekolah. Dalam kondisi apapun, sekolah bisa menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pokok bahasan atletik. Seorang guru dituntut untuk menyajikan materi pelajaran sesuai dengan kondisi yang ada serta memperoleh hasil belajar yang optimal. Kreativitas dan inisiatif guru sangat diperlukan dalam memberi tugas ajar kepada siswa agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik. Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai dalam hal kognitifnya saja, tetapi dalam hal psikomotor, yang dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik

dan pencapaian keterampilan gerak. Guru harus mampu mengemasnya dalam bentuk-bentuk kegiatan yang menarik dan mampu memanfaatkan media pembelajaran atau alat-alat latihan yang telah dimodifikasi, agar sesuai dengan kemampuan organ-organ tubuh peserta didik dan mampu menguasai materi yang telah diberikan.

Berdasarkan pengalaman observasi di Madrasah Tsanawiyah Tebas, dilihat dalam materi keterampilan dasar permainan dan olahraga, khususnya atletik (lompat tinggi) merupakan praktik yang sulit dilakukan. Keterbatasan fasilitas yang digunakan membuat guru kesulitan dalam menyampaikan materi ajar kepada siswa, sehingga strategi penyampaian materi monoton dalam pembelajaran. Selain itu juga membuat siswa harus menunggu sekian waktu untuk mendapat giliran dalam mempraktikkan gerak lompat tinggi yang diajarkan. Tentu saja hal ini membuat siswa bosan dan akhirnya kurang melakukan gerak aktif lompat tinggi. Kurangnya inovasi dalam mengembangkan strategi penyampaian materi dalam pembelajaran lompat tinggi. Dengan inovasi-inovasi berupa memodifikasi alat-alat dalam proses pembelajaran atau latihan yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat menguasai serta lebih tertarik dengan materi yang disampaikan oleh guru dan siswa dapat bergerak aktif dalam melakukan lompatan.

Proses pembelajaran lompat tinggi di Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas khususnya kelas VII dilihat dari hasil belajar siswa pada materi lompat tinggi belum optimal dan lemahnya kaki tumpu sehingga tidak mampu melakukan gerakan tolakan yang sempurna, pengalaman observasi yang dilakukan, proses pembelajaran di sekolah tersebut terkendala dengan minimnya fasilitas dan alat olahraga. Terlihat ketika siswa melakukan praktik di lapangan, jumlah alat lompat tinggi yang digunakan tidak seimbang dengan jumlah siswa yaitu tiang lompat, mistar lompat dan matras seadanya, selain itu pelaksanaan proses pembelajaran terkesan kaku dan tidak bervariasi, sehingga peserta didik banyak tidak melakukan gerak aktif dikarenakan menunggu giliran untuk melompat dan hasil lompatan kurang maksimal.

Husdarta (2009), menyatakan bahwa, pendidikan jasmani memerlukan sarana media pembelajaran, alat dan perlengkapannya. Husdarta (2009), menyatakan bahwa, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Husdarta (2009), menyatakan bahwa, banyak sarana pembelajaran atletik yang harus dimodifikasi oleh guru agar sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Husdarta (2009), menyatakan bahwa, komponen-komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (1996) meliputi: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan, dan (5) jumlah pemain.

Lutan (dalam Husdarta, 2009), menyatakan bahwa, modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2006), menyatakan bahwa, dilihat dari bahan pembuatannya, media dibagi dalam:

a. Media Sederhana

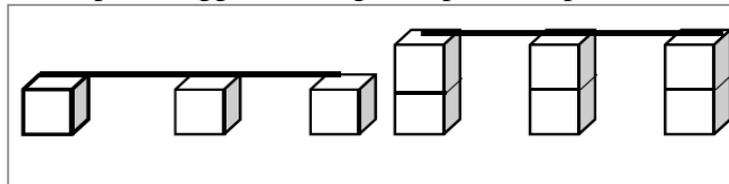
Media ini bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit.

b. Media Kompleks

Media ini adalah media yang bahan dan alatnya pembuatannya sulit diperoleh serta mahal harganya, sulit membuatnya, dan penggunaannya memerlukan keterampilan memadai

Menurut Samsudin (2008), menyatakan bahwa, penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Yoyo Bahagia (2011), menyatakan bahwa, Guru/sekolah dapat membuat tiang lompat yang dimodifikasi dari Tiang dan mistar lompat tinggi dapat menggunakan bilah bambu dan kardus. Kelebihan dari penggunaan kardus bekas dan bilah bambu sebagai alat bantu pembelajaran gerak dasar lompat tinggi ini antara lain adalah: ketinggiannya dapat diubah-ubah sesuai kemampuan siswa, dapat dibuat beberapa ketinggian sekaligus, dapat ditempatkan dimana saja.



Gambar 1: Modifikasi Sarana lompat tinggi sederhana

Sumber: Yoyo Bahagia (2011)

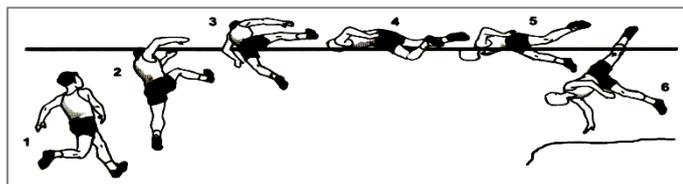
Yoyo Bahagia (2011), menyatakan bahwa, gerak dasar lompat tinggi juga dapat dilakukan dari sisi mana saja dengan pilihan gaya (*style*) yang disukai siswa atau di arahkan gurunya. Siswa dapat memilih ketinggian mistar sesuai dengan kemampuannya. Kardus yang disusun dapat dijadikan sarana untuk pembelajaran gerak dasar lompat tinggi.

Aspek inilah yang harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi alat latihan pendidikan jasmani, termasuk pembelajaran atletik. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas latihan atau belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam latihan atau belajarnya. Samsudin (2008), menyatakan bahwa, Cara ini dimaksud untuk meruntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa. selanjutnya dari tingkat yang rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Dalam modifikasi alat latihan, tujuan yang ingin dicapai adalah Untuk mengetahui pengaruh modifikasi alat latihan terhadap hasil lompatan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas, tentu hal ini memerlukan modifikasi alat latihan / media pembelajaran seperti penggunaan bambu, kardus dan karung yang berisi rumput kering sebagai alat

latihan / media pembelajaran. Dalam penggunaan bambu, kardus dan karung yang berisi rumput kering dapat ditempatkan dimana saja, ketinggian dapat diubah-ubah sesuai kemampuan siswa dan siswa tidak takut untuk melompat, karakter bambu yang digunakan yaitu bambu yang lurus dan ringan. Ketersediaan bambu, kardus, karung dan rumput kering di daerah tebas sangat banyak sehingga mudah didapat. Perakuan yang diterapkan meliputi penggunaan modifikasi sesuai program latihan. Pengaruh modifikasi tersebut dapat meningkatkan hasil lompatan.

Untuk membuat hasil lompatan yang tinggi, menurut Dikdik Zafar dan Komarudin (2008), menyatakan bahwa, dalam lompat tinggi kecepatan horizontal memainkan peranan kecil dalam hasil akhir dan tujuan si pelompat adalah untuk menemukan kecepatan optimum dari pada kecepatan maksimum dalam lari awalan. Fase awalan ini juga termasuk persiapan untuk bertolak. Ini penting, karena itu kecepatan lari sesuai kemampuan si pelompat untuk menggunakannya saat bertolak dan tetap berada dalam kecepatan yang terkontrol. Muhajir (2007), menyatakan bahwa, tujuan lompat tinggi adalah agar pelompat dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya. Dikdik Zafar Sidik dan Komarudin (2008), menyatakan bahwa, gerakan-gerakan pada event lompat dapat dirincikan dalam empat fase utama: (a) awalan, (b) bertolak, (c) melayang dan (d) pendaratan. Muhajir (2007), menyatakan bahwa, lompat tinggi gaya guling atau disebut juga gaya *straddle* adalah salah satu gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan disekolah-sekolah.



Gambar 2: Serangkaian lompat tinggi (awalan sampai dengan mendarat)

Sumber: Muhajir (2007)

Oleh karena itu, berangkat dari masalah tersebut, perlu modifikasi alat dalam pembelajaran atau latihan lompat tinggi, dengan alasan tersebut maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Modifikasi Alat Latihan Terhadap Hasil Latihan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas Kabupaten Sambas”. Keunggulan modifikasi alat latihan tersebut adalah mengurangi cedera pada anak, dapat ditempatkan dimana saja, ketinggian dapat diubah-ubah sesuai kemampuan fisik, siswa tidak takut untuk melompat dan menumbuhkan kesenangan dan pola gerak aktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *Pre-Eksperimental Design* yaitu *One group pretest-posttest design* yang dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1 Rancangan Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Tes Awal (<i>Pretest</i>)	Perlakuan (<i>Treatment</i>)	Tes Akhir (<i>Posttest</i>)
O1	X	O2

(Sugiono, 2011)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas kelas VII yang berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling* (sampel secara acak), yaitu penentuan sampel dengan rumus slovin, karena rumus slovin mempersyaratkan anggota populasi diketahui jumlahnya, sampel berjumlah 26 diambil secara acak dengan cara undian, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang yang diambil dari 2 kelas (kelas VIIA dan kelas VII B).

Pengambilan sampel dengan cara slovin dengan $d = 0,15$ sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik pengumpulan data menggunakan instrument tes lompat tinggi berbentuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes dan pengukuran yang diterapkan dalam penelitian ini berbentuk tata cara pelaksanaan tes lompat tinggi sebagai berikut: (1) Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan sebelum tes, (2) Siswa dipanggil sesuai urutan absen dan (3) Siswa melakukan lompat tinggi sebanyak-banyaknya sampai 3 kali tidak bisa melewati mistar lompat dan diukur tertinggi lompatan, hasil lompatan dicatat.

Hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut: $t = \frac{Md}{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahap, yaitu: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, 3) tahap akhir.

Tahap persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan, antara lain: melakukan pra riset di Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas melalui observasi dan wawancara kepada guru mata pelajaran Penjaskes dan sosialisasi kepada siswa, sosialisasi ini bertujuan untuk memberi tahu akan mengadakan penelitian lompat tinggi yang akan di adakan selama 1 bulan, menyusun perangkat latihan berupa program latihan jangka pendek, tata cara pelaksanaan tes lompat tinggitan menggunakan modifikasi alat latihan berupa kardus, bilah bambu dan karung berisi rumput kering,

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan hal-hal yang dilakukan sebagai berikut, Pengambilan sampel, melakukan *pretest* terhadap sampel penelitian, memberi perlakuan dengan melaksanakan program latihan, program latihan ini dibagi menjadi 2 bagian yaitu: latihan umum dan khusus, latihan umum terdiri 8 mikro dan latihan umum 8 mikro. Latihan umum dilakukan untuk kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan dan *fleksibilitas*) dan latihan khusus dilakukan untuk kebugaran jasmani yang terkait performa (*power* dan kecepatan) dengan menggunakan modifikasi alat latihan yaitu kardus, bilah bambu dan karung berisi rumput kering pada saat latihan. Modifikasi alat latihan yang digunakan memiliki karakteristik tertentu, ini bertujuan agar mengurangi cedera pada anak, dapat ditempatkan dimana saja, ketinggian dapat diubah-ubah sesuai kemampuan fisik, siswa tidak takut untuk melompat dan menumbuhkan kesenangan dan pola gerak aktif. Program latihan dapat disajikan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Uraian Kegiatan Program Latihan

Jenis Latihan	Pertemuan	Sasaran Latihan
Latihan umum	1 – 8 mikro	Latihan komponen fisik dasar dan guna meningkatkan kondisi fisik
Latihan khusus	9 – 16 mikro	Latihan komponen fisik dasar terkait performa dalam lompat tinggi

Tahap Akhir

Pada tahap akhir data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dari tes lompat tinggi gaya *straddle* dianalisis menggunakan uji χ^2 , uji F dan uji t-Test, mendeskripsikan hasil analisis data dan memberikan kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah, dan terakhir menyusun laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini diawali dengan diadakan observasi awal pada tanggal 18 Maret 2013 bertempat di Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas Kabupaten Sambas dan tempat pelaksanaan penelitian di Lapangan SMAN 1 Tebas. Observasi ini bertujuan perihal permohonan izin penelitian. Pada tanggal 23 Maret 2013 di adakan sosialisasi di kelas 7, sosialisasi ini bertujuan untuk memberi tahu akan mengadakan penelitian lompat tinggi yang akan di adakan selama 1 bulan. Pada tanggal 25 Maret 2013 di adakan *pretest*, *pretest* ini bertujuan untuk melihat atau mengidentifikasi kondisi kemampuan awal siswa, sampel penelitian yaitu siswa kelas VII-7 Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas yang berjumlah 26 orang. Terdiri dari 6 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Setelah *pretest* selesai, peneliti membuat rencana untuk mengadakan penelitian

Setelah mengikuti tes awal (*pretest*) lompat tinggi, perlakuan dan tes akhir (*posttest*) lompat tinggi, maka diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* lompat tinggi, adapun deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini

Tabel 3 Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	81,8	90,9
<i>Varian</i>	69,071	43,232
Standar Deviasi	8,31	6,57
Nilai Tertinggi	98	105
Nilai Terendah	76	79

Data hasil *pretest* sebagai berikut: nilai tertinggi 98 cm dan nilai terendah 67 cm, nilai rata-rata keseluruhan 81,9. Data hasil *posttest* sebagai berikut: nilai tertinggi 105 cm dan nilai terendah 79 cm, nilai rata-rata keseluruhan 90,9.

Sebelum uji t, perlu diketahui: dalam perhitungan ditemukan Chi Kuadrat hitung (*pretest*) = 8,02 dan Chi kuadrat hitung (*posttest*) = 10,02, selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat Tabel dengan dk (derajat kebebasan) $6 - 1 = 5$, Berdasarkan tabel Chi Kuadrat (χ^2), dapat diketahui bahwa bila dk = 5 dan kesalahan 5 %, maka harga Chi Kuadrat tabel = 11,070. Karena Chi Kuadrat Hitung untuk *pretest* = 8,02 dan *posttest* 10,02 lebih kecil dari harga Chi Kuadrat Tabel (11,070), maka distribusi data nilai statistik 26 siswa tersebut dapat

dinyatakan normal. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas

Uji Normalitas		
Data	Chi Kuadrat	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	8,02	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	10,02	Berdistribusi Normal

Kemudian sebelum ke uji t, perlu diketahui (uji F): harga F hitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n_1 dan n_2 sama yaitu: 26 (dk pembilang dan dk penyebut sama), jadi berdasarkan tabel F, maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel ($1,597 < 1,95$) untuk F tabel 5%: 1,95. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas			
Data	S²	F Hitung	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	69,071	1,597	Berdistribusi
<i>Posttest</i>	43,232		Homogen

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas didapat data berdistribusi normal dan homogen kemudian dilanjutkan dengan uji t. Kriteria pengujian adalah apabila nilai t-hitung lebih kecil dari nilai t-tabel maka hipotesis kerja (H_a) ditolak dan apabila hasil nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel maka hipotesis kerja (H_a) diterima.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa nilai t-hitung sebesar 17,62 dan dibandingkan dengan t-tabel dengan $db = N-1$ ($db. 25$) signifikansi 0,05 sebesar 1,708, maka nilai t-hitung $>$ t-tabel ($17,62 > 1,708$). Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh modifikasi alat latihan terhadap hasil latihan lompat tinggi, sehingga hipotesis kerja (H_a) diterima. Hasil perhitungan uji t-Test bisa dilihat dalam tabel 6

Tabel 6 Hasil Uji t-Test

t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
17,62	1,708	Hipotesis Kerja (H_a) Diterima

Analisis data nilai rata-rata *pretest* 81,8 dan nilai rata-rata *posttest* 90,9, selanjutnya akan diketahui peningkatan nilai tersebut, yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 7. Prosentase Peningkatan Hasil Latihan Lompat Tinggi

<i>Mean pretest</i>	<i>Mean posttest</i>	<i>Mean different</i>	<i>Prosentase (%)</i>
81,8	90,9	9,038	11,049

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari data *pretest* dan *posttest*, skor rata-rata nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan dengan nilai *posttest* setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan, yaitu skor rata-rata *pretest* lebih kecil dari skor rata-rata *posttest*, yaitu 81,8 berbanding 90,9 dan diperoleh hasil peningkatan

11,049%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lompat tinggi gaya *straddle* yang diajarkan menggunakan modifikasi alat latihan dapat meningkatkan hasil latihan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*.

Uji *t-Test* untuk menjawab hipotesis kerja (H_a) yang ada dari hasil *posttest* dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (H_a) diterima, yang berarti dapat dikatakan terdapat pengaruh modifikasi alat latihan terhadap hasil latihan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas. Hal ini dikarenakan dalam proses latihan / mengajar digunakan modifikasi alat latihan yang dapat memberikan suatu pola gerakan pengulangan dalam latihan yang secara khusus pematangan cabang olahraga lompat tinggi gaya *straddle* tanpa menunggu sekian lama menunggu giliran, siswa tidak takut untuk melompat, modifikasi alat latihan sesuai dengan kemampuan fisik sehingga mengurangi cedera dan memberi kesenangan dan gerak aktif lompat tinggi.

Karakteristik modifikasi alat latihan yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu pertama, dalam modifikasi alat latihan seperti penggunaan 6 bilah bambu, 18 kardus dan 3 karung yang berisi rumput kering sebagai alat latihan. Dalam penggunaan bambu, kardus dan karung yang berisi rumput kering dapat ditempatkan dimana saja, ketinggian dapat diubah-ubah sesuai kemampuan siswa dan siswa tidak takut untuk melompat, karakter bambu yang digunakan yaitu bambu yang lurus dan ringan. Ketersediaan bambu, kardus, karung dan rumput kering di daerah tebas sangat banyak sehingga mudah didapat. Perlakuan yang diterapkan sesuai program latihan dengan menggunakan modifikasi alat latihan. Pengaruh modifikasi tersebut dapat meningkatkan hasil lompatan.

Dalam penggunaan modifikasi alat latihan secara khusus memberi penekanan pada aspek-aspek cabang olahraga lompat tinggi yang dominan seperti power dan kecepatan, namun dimulai dengan prinsip perkembangan menyeluruh, seperti yang diungkapkan Harsono (1988), menyatakan bahwa, prinsip yang telah diterima secara umum dalam dunia pendidikan. Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan, pada permulaan belajar dia sebaik-baiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan. Prinsip perkembangan menyeluruh dimaksudkan untuk memberi pondasi program latihan setiap cabang olahraga, Kedua, modifikasi alat latihan pada saat melakukan latihan lompat tinggi gaya *straddle* disesuaikan dengan keperluan, hal ini memberi gerakan aktif sesuai gerakan lompat tinggi itu sendiri. Ketiga, modifikasi alat latihan yang diterapkan pada saat melakukan lompat tinggi dalam gerak yang dilakukan yaitu pada saat melompat dibuat suatu pola gerak melompat kardus dan bilah bambu yang telah disusun. hal ini dimaksudkan untuk memberi penekanan pada kondisi fisik umum (kekuatan, kelentukan dan daya tahan) dan kondisi fisik khusus (power dan kecepatan) cabang olahraga lompat tinggi sehingga hasil latihan memuaskan. Keempat, kardus dilapisi kertas HVS agar memberi kesan rapi dan bilah bambu dicat warna hitam dan putih agar memberi semangat untuk melompat

Program latihan pada lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan modifikasi alat latihan memiliki dua tahapan, yaitu tahap umum dan tahap khusus. Tahap umum yaitu, pertama mempersiapkan alat latihan di lapangan, baik bambu, kardus dan 3 karung berisi rumput kering. Kedua, siswa mulai berbaris di lapangan dan melakukan pemanasan yang dipimpin oleh peneliti. Hal ini

dimaksudkan mempersiapkan kondisi fisik siswa (kekuatan, kelentukan dan daya tahan), sehingga dengan mempersiapkan latihan umum kondisi fisik akan menunjang komponen fisik khusus. Tahap khusus yaitu, melanjutkan kondisi fisik khusus lompat tinggi yaitu power dan kecepatan, kedua tahap tersebut dimaksudkan untuk memberikan pengalaman langsung yang jelas dan tepat, dikarenakan dalam penggunaan modifikasi alat latihan siswa bisa benar-benar melakukan pola gerak aktif selama latihan, sehingga tidak terjadi kebosanan dan siswa menunggu sekian lama dalam melakukan gerak. Adapun hasil latihan yang telah siswa peroleh bermacam ragam kemajuannya, yang memiliki kemajuan rendah seperti 4 cm, 6 cm dan 7 cm, hal ini berdasarkan pengamatan saat siswa melakukan lompat tinggi gaya *straddle* masih melakukan kebiasaan lamanya seperti memperlambat langkah pada saat melakukan tolakan, kurang memperhatikan kaki tolak saat melompat sehingga kaki tolak masih mengenai mistar lompat (bilah bambu), ada pun siswa yang memiliki kemajuan yang tinggi, seperti 8 cm, 11 cm, dan 12 cm, hal ini berdasarkan pengamatan, siswa dapat merubah kebiasaan lamanya, seperti memperpanjang langkah pada saat melakukan tolakan, memperhatikan kaki tolak saat melompat sehingga dapat melewati mistar lompat (bilah bambu) dengan sikap kaki langkang dan cepat memutar badan diatas mistar lompat (bilah bambu).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh penggunaan modifikasi alat latihan terhadap hasil latihan lompat tinggi gaya *straddle* siswa. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan uji-t, dimana diperoleh nilai $t_{hitung} = 17,629 > t_{tabel} = 1,708$. Selain itu dari hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* diketahui terdapat peningkatan hasil latihan lompat tinggi gaya *straddle* siswa sebesar 11,049%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Gerpemi Tebas, maka peneliti memberikan saran yang kiranya dapat bermanfaat sebagai berikut: Penggunaan modifikasi alat latihan atau media pembelajaran dapat membantu guru dalam penyampaian materi ajar, khususnya bagi guru yang tidak maksimal dalam mencontohkan gerakan yang akan dilakukan. Pemilihan kardus, bilah bambu dan karung yang berisi rumput kering merupakan alat sederhana dapat membuat siswa mencontohkan gerakan yang dimaksudkan dengan baik, benar dan langsung. Penggunaan modifikasi alat latihan dilakukan dengan tepat sehingga membuat pola gerak aktif dalam latihan atau belajar. Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi latihan atau pembelajaran lompat tinggi dapat menggunakan modifikasi media pembelajaran atau pun modifikasi alat latihan dengan keterbatasan fasilitas di sekolah dengan memanfaatkan alat sederhana disekitar sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Bahagia, Yoyo. 2011. *Memilih Alat Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*,(Online),[http:// file.upi.edu/ Direktori/ FPOK/ JUR. PEND. OLAHRAGA/ 194903161972111 -YOYO BAHAGIA/ MEMILIH ALAT UNTUK PEMBELAJARAN PENJAS SD \(MAKALAH\). pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/MEMILIH_ALAT_UNTUK_PEMBELAJARAN_PENJAS_SD_(MAKALAH).pdf),diakses 22 juni 2012)
- Djamarah, Bahri, Syaiful & Zain, Aswan. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Husdarta,H.J.S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama
- _____.2011. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pendidikan Olahraga dan Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta 2011
- Sidik,Zafar,Dikdik & Komarudin. 2008. *Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Simanjuntak, Viktor. 2011. *Analisis Sistem Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani SD*. Pontianak. Universitas Tanjungpura