

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus Dan Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021

Arrif Widyanto

(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
e-mail : arifwidiyanto94@gmail.com

Aba Sandi Prayoga

(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
email : adamhamis79@gmail.com

Arief Nur Wajyudi

(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
email : ariefnurwahyudi29@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021. (2) Pembelajaran yang lebih baik pengaruhnya antara menggunakan alat bantu tali dan kotak kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021 berjumlah 141 siswa yang terbagi dalam delapan kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode proposional random sampling, dengan mengambil 30% dari jumlah populasi tiap kelasnya, sehingga besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021, (thitung 4.603 > ttabel 5% 2.262). (2) Pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kotak kardus lebih baik pengaruhnya dari pada pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021. Kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan alat bantu tali) memiliki persentasi peningkatan 11.94% lebih kecil dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan alat bantu kotak kardus) yaitu sebesar 20.42%.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Kotak Kardus, Pembelajaran Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,

keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka

mencapai tujuan pendidikan nasional (Syarif, 2017).

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Warsiyanti, 2019).

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, dan emosional siswa secara umum. Istilah aktivitas fisik berarti pembelajaran yang didasarkan pada aktivitas fisik. Istilah olahraga mencakup pengertian aktivitas fisik yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan menghibur, atau dapat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesuksesan.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, itulah sebabnya kurikulum 2013 mengurangi jam belajar dari dua jam per minggu menjadi tiga jam per minggu. Mengurangi waktu belajar tambahan dan jumlah kompetensi inti memberi guru fleksibilitas waktu dan membangun proses pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif. Pembelajaran aktif siswa membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan pembelajaran informatif karena siswa membutuhkan latihan dalam mengamati, menanya, mengasosiasi, mempresentasikan, dan mengomunikasikan.

Pembelajaran PJOK membutuhkan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran Anda. Hal ini akan memastikan bahwa tujuan pembelajaran PJOK tercapai dengan aman, efisien dan efektif. Menyediakan sumber daya fisik yang sesuai seperti fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat mempengaruhi sikap dan mendorong keberhasilan program. Selama pembelajaran PJOK, struktur yang dibutuhkan siswa untuk melakukan

aktivitas motorik utama adalah berlari, melompat, menendang, melempar, menempel, memanjat, dll.

Materi ajar PJOK meliputi olahraga dan olahraga aktif, namun olahraga aktif kurang diminati siswa. Atletik adalah olahraga yang membentuk mayoritas olahraga mekanik. Track and field juga merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kurikulum sekolah rendah (SMP). Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa perlombaan, diantaranya adalah lompat jauh.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang di ajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang di ajarkan dari tingkat paling rendah Sekolah Dasar (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Amirudin, 2019).

Cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri empat nomor utama yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang di pertandingan. Untuk nomor lari terdiri: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari tali, lari sambung, dan lari *cross country*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompatangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan sejauh-jauhnya (Hidayat & Tomoliyus, 2013). Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya

berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu rangkaian gerakan yang diawali dengan lari, menumpu untuk menolak, melayang di udara dengan sikap jongkok dan mendarat sejauh-jauhnya. Agar siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik, teknik dasar dalam lompat jauh harus dikuasai baik pula. Penggunaan metode pembelajaran lompat jauh yang tepat akan sangat bermanfaat untuk mendorong siswa dapat melakukan rangkaian gerakan lompat jauh yang benar. Seorang guru hendaknya mengusahakan berbagai alternatif pembelajaran yang ada. Hal ini dimaksudkan agar siswa tidak mengalami kesulitan yang lebih besar lagi. Upaya untuk mengajarkan lompat jauh gaya jongkok pada siswa menengah pertama perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat. Hal ini karena, para siswa pada umumnya belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga hasil lompatan tidak maksimal. Bahkan para siswa kurang senang dengan pembelajaran atletik.

Jongkok adalah yang paling mudah dan diajarkan secara luas di Sekolah Menengah Kabupaten Siotapina. Untuk memperoleh keterampilan motorik halus (jongkok lompat jauh), pengulangan dan latihan langsung diperlukan saat memperoleh keterampilan motorik halus. Anda perlu meningkatkan kinerja lompat jauh Anda dengan alat bantu visual yang memungkinkan Anda melihat dan melatih seluruh lompat jauh berulang-ulang, perlahan, perlahan, dan tanpa usaha. Alat bantu visual yang ditangkap oleh layar dapat diperlambat dan diputar ulang agar siswa dapat dengan mudah mengamati detail teknik lompat jauh mereka.

Untuk itu perlu disadari benar oleh para guru pendidikan jasmani bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap pencarian jati diri. Mereka selalu mencari sesuatu yang baru, dan suka berkompetisi termasuk dalam pembelajaran atletik. Siswa SMP berada dalam satu tahap kemampuannya di atas siswa SD. Dengan ciri seperti itu, guru harus pula memperlakukan mereka

secara berbeda dengan siswa SD. Meskipun materi yang telah diberikan sama, namun dalam model penyampaian dan tingkat kesulitan berbeda, jadi unsur pentahapan dan pengembangan tingkatan tugas gerak merupakan unsur penting dalam perencanaan pembelajaran. Kondisi yang demikian perlu mendapat perhatian dan solusi yang tepat dalam belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok.

Dalam pelaksanaan membelajarkan atletik termasuk lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah, menuntut seorang guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang sesuai dengan kondisi atau karakteristik siswa. Seorang guru harus mampu membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan, tetapi tujuan pembelajaran tetap tercapai. Untuk mencapai tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan bantuan alat bantu. Dalam proses belajar mengajar sarana dan alat bantu mengajar merupakan komponen yang tak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lain misalnya: tujuan, materi, metode dan sebagainya (Ali & Lumintuarso, 2019).

Sebenarnya dalam pembelajaran atletik termasuk lompat jauh gaya jongkok tidak dibutuhkan alat bantu yang mutakhir. Dengan peralatan yang sederhana pun pembelajarannya memanfaatkan berbagai fasilitas yang ada di lingkungan sekolah dan sumber belajar yang digunakan, cukup dengan alat yang dapat dimodifikasi guru atau siswa, secara bersama-sama. Banyak alat bantu yang dapat digunakan dalam pembelajaran lompat jauh, diantaranya dengan tali dan kotak kardus.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali pada dasarnya merupakan suatu strategi pembelajaran lompat jauh yang bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Dengan selalu melakukan lompatan yang jauh maka dalam diri siswa akan terkondisi untuk melakukan lompatan dengan jarak sejauh-jauhnya. Penggunaan alat bantu tali juga dapat merangsang siswa untuk melompat jauh ke depan. Seperti dikemukakan (Rumsantri, 2021) bahwa, "Pembelajaran lompat menggunakan tali bertujuan agar siswa dapat

menjadikan tanda tersebut (tali) menjadi suatu tingkat keberhasilan dalam lompatan”.

Sedangkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan kardus merupakan suatu strategi pembelajaran lompat jauh yang bertujuan agar siswa dapat menampilkan gerakan lompat jauh dengan teknik yang benar, sehingga lompatannya menjadi lebih baik. Kotak kardus yang disusun dimuka balok tumpuan dapat merangsang siswa untuk melompat dengan tinggi, dan dapat merangsang siswa untuk melompat dengan sudut tolakan yang ideal (45°). Seperti dikemukakan (Wardani & Mahendra, 2017). Dalam praktek untuk mencapai ketinggian dapat dipasang benda dimuka balok tolakan sehingga pelompat harus melompatnya, tinggi benda dapat ditambah sampai suatu titik dimana pelompat dapat mendekati sudut yang ideal.

Berdasarkan permasalahan yang di kemukakan di atas bahwa, pembelajaran lompat menggunakan alat bantu tali dan kardus merupakan bentuk pembelajaran lompat jauh yang bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melompat sejauh-jauhnya dan menyeimbangkan teknik melayang di udara, namun dari kedua bentuk pembelajarannya tersebut belum di ketahui efektifitasnya, karena masing-masing pembelajaran tersebut mempunyai kelebihan dan kelemahan, sehingga belum di ketahui pembelajaran mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian ini , maka perlu di kaji dan di teliti , baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani untuk kelas VII SMP bahwa, cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok di ajarkan pada semester I. Pada dasarnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kelas VII di SMP Negeri 1 Sine Ngawi berjalan dengan baik. Namun dari pembelajaran yang telah di laksanakan ternyata kemampuan lompat jauh gaya jongkok masih rendah dan perlu ditingkatkan. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Seorang guru harus mampu mengevaluasi dari

semua aspek baik dari pihak guru sendiri maupun dari pihak siswa.

Pada umumnya, kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang rendah tersebut, karena siswa belum menguasai teknik lompat jauh dengan benar sehingga berakibat lompatan tidak maksimal. Disamping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kemampuan lompat jauh khususnya kemampuan kondisi fisik belum dilatih dan dikembangkan. Jam pelajaran pendidikan jasmani yang tersedia belum cukup untuk mengajarkan teknik-teknik lompat jauh, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang tidak optimal. Selain itu juga para siswa pada umumnya kurang senang dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh karena jarang sekali di terapkan pembelajaran-pembelajaran yang dapat merangsang dan memotivasi siswa. Biasanya pembelajaran yang di laksanakan langsung mengarah pada pembelajarannya yang sebenarnya, tetapi siswa kurang senang dalam melaksanakannya. Pembelajaran yang dilaksanakan langsung mengarah pada pembelajaran sesungguhnya siswa mengalami kesulitan, sehingga berdampak motivasi belajar menurun. Untuk itu, kondisi ini perlu di ciptakan pembelajaran yang dapat merangsang semangat siswa dalam mengikuti pembelajarannya lompat jauh.

Alat bantu pembelajaran lompat jauh menggunakan tali dan kotak kardus merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Melalui alat bantu pembelajaran lompat jauh menggunakan tali dan kotak kardus diharapkan siswa akan tertarik dan motivasi belajar menjadi meningkat. Dari pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak kardus kemudian secara berangsur-angsur ditingkatkan pada pembelajaran sesungguhnya. Dengan kondisi belajar yang menyenangkan akan meningkatkan motivasi belajar, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Permasalahan yang dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian “Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh dengan Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus dan Tali Terhadap Hasil Belajar pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan lompat jauh SMP Negeri 1 Sine Ngawi. Waktu penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dari tanggal 28 Maret 2021 sampai tanggal 13 April 2021. Sebelum pemberian perlakuan dilakukan tes awal (pretest), sedangkan setelah pemberian perlakuan dilakukan tes akhir (posttest). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi tahun pelajaran 2020/2021 berjumlah 141 orang yang terbagi dalam delapan kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Untuk menentukan besarnya sampel yang di ambil 30% dari jumlah populasi tiap kelasnya. Berdasarkan teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling*, besarnya sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 40 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Dwi, 2018).

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I dan kelompok II. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat Perbedaan, maka hal itu disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan

menjadi 2 kelompok dan dilakukan tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	20	407	248	326.1	39.02
	Akhir	20	451	288	364.85	45.22
Kelompok 2	Awal	20	391	259	324.5	36.15
	Akhir	20	477	301	390.75	50.02

Agar data yang dianalisis adalah hasil suatu tes pengukuran yang baik, maka perlu uji reliabilitas. Adapun hasil perhitungan reliabilitas tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Tes

Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal lompat jauh	0.876	Tinggi
Tes Akhir Lompat Jauh	0.955	Tinggi Sekali

Mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan tabel koefisien korelasi dari Book Walter seperti dikutip Mulyono B (2010: 49) sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi sekali	0.90-1.0
Tinggi	0.80-0.89
Cukup	0.60-0.79
Kurang	0.40-0.59
Tidak Signifikan	0.00-0.39

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Tes Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L hitung	Ltabel 5%
Kelompok 1	20	364.85	44.07	0.1641	0.19
Kelompok 2	20	390.75	48.76	0.0793	0.19

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.1641$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0.0793$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.19. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Tes Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD2	Fhitung	Ftabel 5%
Kelompok 1	20	2502.197	1.224	2.15
Kelompok 2	20	2044.766		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.224$. Sedangkan $db = 19$ lawan 19, angka $F_{tabel} = 2.15$, ternyata nilai $F_{hitung} = 1.224$ lebih kecil dari $F_{tabel5\%} = 2.15$. Karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen.

Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sesudah diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t hitung	Ttabel 5%
Kelompok 1	20	326.1	1.152	2.262
Kelompok 2	20	324.5		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 1.152 dan t tabel 5% dengan $N = 20$, pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.262. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada awalnya.

Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberi perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tali dan kelompok 2 diberi perlakuan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu kotak kardus, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

- a. Uji uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	t_{tabel} 5%
Kelompok 1	20	346.85	4.603	2.262
Kelompok 2	20	390.75		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 4.603 dan t_{tabel} dengan $N=20$, dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.262. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

- b. Perbedaan persentase peningkatan
Kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam persen kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	Kelompok	N	Mean
Kelompok 1	20	326.1	346.85	38.75	11.94%
Kelompok 2	20	324.5	390.75	66.25	20.42%

2					
---	--	--	--	--	--

Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 11.94%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan sebesar 20.42%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik dari pada kelompok 1.

Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus dan Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4.603, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.262. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena penggunaan kedua alat bantu pembelajaran lompat jauh tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu tali merupakan strategi pembelajaran lompat jauh yang bertujuan untuk merangsang siswa untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya, atau disebut juga pembelajaran lompat dengan rintangan jarak, sedangkan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu kotak kardus menitikberatkan pada pengembangan teknik pada saat melayang diudara, dan merangsang siswa untuk melakukan lompatan dengan sudut tolak 45°, sehingga lompatan dapat tinggi jauh kedepan tidak kedepan saja. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu tali dan kotak kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.

Penggunaan Alat Bantu Kotak Kardus Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa, kelompok 1 (pembelajaran dengan alat bantu tali) memiliki nilai persentasi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebesar 11.94%. Sedangkan kelompok 2 (pembelajaran dengan alat bantu kotak kardus) memiliki peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebesar 20.42%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 2 memiliki persentase peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang lebih besar daripada kelompok 1. Pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kotak kardus memiliki karakteristik pengembangan unsur teknik untuk melakukan lompatan tinggi jauh kedepan, dan sudut tolakan yang ideal (450) dapat tercapai. Karena siswa dituntut untuk melompati kotak kardus yang disusun dengan ketinggian dan sudut tolakan tertentu, sehingga lompatan harus dilakukan setinggi mungkin agar tidak menyentuh dan menabrak kotak kardus tersebut. Lompatan yang tinggi akan dapat mendukung penguasaan teknik melayang yaitu untuk membuat posisi jongkok. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kotak kardus lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Grogol Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu tali dan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kotak kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran

2020/2021. (thitung 4.603 > ttabel 5% 2.262)

2. Pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kotak kardus lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Sine Ngawi Tahun Pelajaran 2020/2021. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu tali) memiliki peningkatan 11.94% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kotak kardus) yaitu 20.42%.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu kotak kardus memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap penggunaan alat bantu pembelajaran memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, harus menggunakan alat bantu pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih penggunaan alat bantu pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada para guru Penjasorkes disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, harus diterapkan metode pembelajaran yang tepat yaitu dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak SMP , sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.
2. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok seorang guru dapat menerapkan penggunaan alat bantu tali dan kotak kardus.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M., & Lumintuarso, R. (2019). Upaya

- Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Media POA Pada Siswa Kelas IV SDI Al-Azhar Yogyakarta. *Tjybyjb.Ac.Cn*, 3(2), 58–66.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpsd.v3i1.1285>
- Amirudin, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- Dwi, D. R. A. S. (2018). Pengaruh Latihan Lari Sprint di Tanjakan dan Lompat Tali Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Ciwaru. *Jurnal Ilmiah Educater*, 4(1), 36–44.
- Hidayat, M., & Tomolius, T. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantong Dengan Metode Bagian Progresif Siswa Sman 1 Ceper. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 84–103.
<https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2348>
- Mulyono B.A. 2010. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga. Surakarta: UNS Pres.
- Rumsantri. (2021). *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Latihan Lompat Tali : Penelitian Tindakan Kelas pada Kelas VII.2 SMPN 5 Kota Cirebon*. 3(2), 1–8.
- Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>
- Wardani, G. D., & Mahendra, A. (2017). Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(1), 1.
<https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8651>
- Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 179–187.
<https://doi.org/10.20961/jpi.v5i1.33838>