

IMPLEMETASI MODIFIKASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Sutiswo

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Pasundan Cimahi

E-mail: Sutiswo2@gmail.com

Abstrak

Tujuan umum dari penelitian ini adalah ingin mengetahui perbedaan pengaruh dari pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran (kelompok A) dan pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi (kelompok B) pembelajaran terhadap keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini termasuk kedalam kategori penelitian eksperimen. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil latihan 4.92 lebih besar dari ttabel 1.68. Ini berarti teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pembelajaran modifikasi lebih signifikan dibandingkan pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran.

Kata Kunci: *Modifikasi Pembelajaran dan Lompat Jauh Gaya Jongkok*

PENDAHULUAN

Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu, seperti yang ditegaskan oleh Kosasih (2008:15) sebagai berikut: 1) Awalan (kecepatan); 2) Tolakan; 3) Sikap badan di udara; 4) Sikap badan waktu mendarat. Lompat jauh menurut Bahagia (2010:148) adalah Suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Selanjutnya menurut Aip Syaifuddin (2012:90) mengatakan "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, agar berhasil dalam pengajaran diperlukan berbagai metode/media mengajar yang cocok untuk mengajar teknik lompat jauh. Pembelajaran menurut Oemar Hamalik (2010:57) adalah "Suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi,

material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran". Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumberbelajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang merupakan suatu bagian dari pendidikan jasmani keseluruhan lebih mengutamakan aktivitas gerak, maka tidak akan lepas dari metode/media pembelajaran gerak. Bentuk pembelajaran keterampilan gerak yang mungkin bisa digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa yaitu dengan menggunakan modifikasi pembelajaran.

Dalam upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok selain dibutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru memilih bahan, metode, media, alat dan yang sesuai dengan karakteristik bahan pelajaran dan karakteristik siswa belajar. Demikian juga dalam pengajaran keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, agar berhasil dalam pengajaran diperlukan berbagai modifikasi pembelajaran yang cocok untuk mengajarkannya.

Modifikasi berasal dari kata *modifying* berarti perubahan atau perubahan. Poerwadarminta (2013:751) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice* (DAP). Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya "body sacling" atau ukuran tubuh siswa, yang harus

selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas. Suherman (2010:11) Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

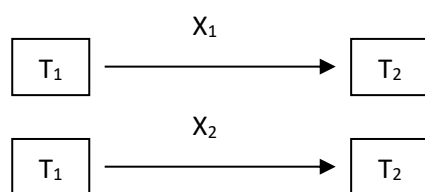
Bahagia (2009:1) Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk permainan. Permainan yang dilakukan oleh anak, yang tidak bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan anak tidak aktif untuk tidak bergerak, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap permainan tersebut.

Penggunaan modifikasi pembelajaran ini diharapkan akan mampu menumbuhkan kegiatan belajar siswa menjadi lebih aktif dan bervariasi sehingga siswa termotivasi dalam belajarnya dan pada akhirnya akan memudahkan siswa dalam menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti sejauhmana “Pengaruh Penggunaan Modifikasi Pembelajaran Terhadap Keterampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat”.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan satu kelompok tes (one group posttest and one group desain).



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

T1 : Tes awal keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok

T2 : Tes akhir keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok

X1 : Pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran

X2 : Pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat yang berjumlah 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan penilaian proses hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang telah divalidasi oleh ahli atletik (expert judgment).

Teknik pengolahan dan analisis data yang ditempuh adalah sebagai berikut: 1) Menghitung rata-rata dan simpangan baku; 2) Menguji normalitas pada masing-masing periode tes; 3) Menguji homogenitas dua variansi; 4) Mengadakan pengujian hipotesis dengan pendekatan uji-t.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penghitungan nilai rata-rata simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelompok A	Tes Awal	18.87	2.36
	Tes Akhir	37.60	1.59
	Tes Awal	18.27	2.49
Kelompok B	Tes Akhir	36.07	2.09

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan pada kelompok A (pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran), rata-rata hasil tes awal sebesar 18.87 dan rata-rata tes akhir sebesar 37.60. Sedangkan simpangan baku hasil tes awal sebesar 2.36 dan simpangan baku tes akhir sebesar 1.59. Pada kelompok B (pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran), rata-rata hasil tes awal sebesar 18.27 dan tes rata-rata tes akhir sebesar 36.07. Sedangkan simpangan baku hasil tes awal sebesar 2.49 dan simpangan baku tes akhir sebesar 2.09.

Pengujian normalitas dilakukan dengan pendekatan uji Liliefors. Untuk menerima atau menolak hipotesis nol caranya membandingkan nilai L hitung (Lo) dengan nilai kritis L yang diambil dari tabel uji liliefors.

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Lo Hitung	L Tabel 0.05: 15	Hasil
Kelompok A	Tes Awal	0.205	0.220	Normal
	Tes Akhir	0.197	0.220	Normal
Kelompok B	Tes Awal	0.188	0.220	Normal
	Tes Akhir	0.124	0.220	Normal

Berdasarkan pada tabel 4.2 tersebut di atas dapat dikemukakan :

1) Pada kelompok A (pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran), diperoleh Lo hitung tes awal sebesar 0.205 dan diperoleh Lo hitung tes akhir sebesar 0.197 dari perhitungan diketahui bahwa nilai Lo hitung untuk tes awal dan tes akhir tersebut lebih kecil dari L tabel 0.190. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok A berdistribusi normal.

2) Pada kelompok B (pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran), diperoleh Lo hitung tes awal sebesar 0.188 dan diperoleh Lo hitung tes akhir sebesar 0.124 dari perhitungan diketahui bahwa nilai Lo hitung untuk tes awal dan tes akhir tersebut lebih kecil dari L tabel 0.190. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok B berdistribusi normal.

Setelah dilakukan pengujian normalitas selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas data dari masing-masing variabel, hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Kelompok	F Hitung	F Tabel	Hasil
Kelompok A	2.18	2.48	Homogen
Kelompok B	1.20	2.48	Homogen

Kriteria pengujian uji homogenitas adalah : Terima Ho jika $F(1-1/2 \alpha) (n1 - 1) < F < F 1/2 \alpha) (n1 - 1) : (n2-1)$ untuk taraf nyata α 0.05 dan dk pembilang = $n1-1$ dan dk penyebutnya $n2-1$. Dari hasil penghitungan tabel 4.4 di atas, dikemukakan : Nilai F hitung pada peningkatan hasil pembelajaran didapatkan F hitung kelompok A = 2.18 dan F hitung kelompok B = 1.20 lebih kecil daripada F tabel 0.05 (20 : 20) = 2.94, maka hipotesis dapat diterima, dengan kata lain dapat penulis simpulkan bahwa distribusi data tes awal dan tes akhir tersebut mempunyai variansi yang homogen.

Hasil penghitungan uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata (X)	Simpangan Baku (S)	T Hitung (B)	Tabel 0.95 (14)	Hasil
A	Tes Awal	18.87	2.94	29.37	1.76	Signifikan
	Tes Akhir	37.60				
Beda		18.73				
B	Tes Awal	18.27	2.48	27.75	1.76	Signifikan
	Tes Akhir	36.07				
Beda		17.80				

Kriteria pengujian :

Tolak hipotesis nol (H0) , jika t hitung lebih besar dari pada t tabel (t hitung > t tabel) dengan (1- α); dk n-1 atau terima H0 , jika t hitung lebih kecil dari pada t tabel (t hitung < t tabel (1- α); dk n-1. Atau dengan kata lain bila t hitung lebih besar dari pada t tabel maka hipotesis alternatif diterima dan bila t hitung lebih kecil dari pada t tabel maka alternatif hipotesis ditolak.

Dari hasil penghitungan dan analisis data berdasarkan tabel di atas: Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok A yaitu pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran sebesar 29.37 berada di luar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan = 19 yaitu 1.73, maka dengan demikian yaitu pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran memberikan pengaruh yang signifikan. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok B sebesar 27.75 berada diluar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan = 19 yaitu 1.73 maka dengan demikian yaitu pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran memberikan hasil yang signifikan.

Berdasarkan data di atas, terdapat perbedaan hasil pembelajaran yang signifikan antara kelompok pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran sebesar 29.37 dan hasil pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran sebesar 27.75 (29.37 > 27.75) maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran lebih signifikan dibandingkan pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran pada siswa di SMA Negeri 1 Cililil Kabupaten Bandung Barat.

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Kelompok	Rata-rata (X)	Simpanan Baku (S)	T Hitung	T Tabel	Hasil
A	18.73	2.94	4.92	1.70	Signifikan
B	17.80	2.48			

Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara tes awal dan tes akhir terjadi secara signifikan terhadap kelompok A (pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran) 18.73 dibandingkan dengan rata-rata kelompok B (pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran) 17.80 terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil latihan 4.92 lebih besar dari tabel 1.68. Dengan hasil keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pembelajaran modifikasi lebih signifikan dibandingkan pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat.

Kesimpulan dan Saran

1. Pada kelompok A, setelah diberikan perlakuan pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran selama satu bulan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat.
2. Pada kelompok B, setelah diberikan perlakuan pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran selama satu bulan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat.
3. Kelompok A yang diberikan perlakuan pembelajaran menggunakan modifikasi pembelajaran memberikan pengaruh yang lebih besar dan signifikan dibandingkan dengan kelompok B yang diberikan perlakuan pembelajaran tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat.

Daftar Pustaka

- Bahagia, Y, dkk. (2010). *Atletik*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Bahagia, Yoyo. (2009). *Media Pendidikan*, cetakan ke-7. Bandung: Penerbit PT. Citra Aditya Bakti.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Hamalik, Oemar. (2010). *Psikologi Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Kosasih, Engkos. (2008). *Olahraga Teknik dan Program Latihan dan Akademik*, Jakarta: Persindo.
- Poerwadarminta, S.J.W. (2013). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Suherman, Adang. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin, Aip. (2012). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.