

Vol. 6, No. 1, Maret 2006

ISSN 1411-8610



# FORTIUS

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Jakarta

Vol. 6, No. 1, Maret 2006

ISSN 1411-8610



# FORTIUS

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Terbit dua kali setahun setiap bulan Maret dan September. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analitis di bidang Ilmu Keolahragaan.

*Ketua Penyunting*  
Johansyah Lubis

*Penyunting Pelaksana*  
Syarifuddin  
Mulyana  
Tirto Apriyanto  
Del Asri

*Penyunting Ahli*

H. M. Ali Husein S	(Universitas Negeri Jakarta)
Rusli Lutan	(Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung)
Setyo Nugroho	(Universitas Negeri Yogyakarta)
M. Furqon Ildy	(Universitas Negeri Solo)
Hariadi Said	(Universitas Negeri Makasar)
Asim	(Universitas Negeri Malang)

*Pelaksana Tata Usaha*

Wartini  
Mrih Handayani

*Alamat Penerbit/Redaksi:*

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.  
Jl. Pemuda no. 10. Rawamangun, Jakarta Timur 13220. Telp. (021) 4893534.  
Fax. (021) 4893534. E-mail: [fortius\\_jurnal@yahoo.com](mailto:fortius_jurnal@yahoo.com)

Fortius, Jurnal Ilmu Keolahragaan. Diterbitkan sejak 1 Maret 2001. Oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Dicetak di Percetakan – Universitas Negeri Jakarta.  
**Isi diluar Tanggung Jawab Percetakan.**



# FORTIUS

Jurnal Ilmu Keolahragaan

## DAFTAR ISI

	Halaman
Analisis Keberhasilan Tendangan Penalti pada klub sepakbola FIK UNJ ..... <i>Oleh: Del Asri, Johansyah Lubis, dan Muchtar Hendra</i>	1-12
Pengaruh Latihan Terhadap Kadar Trigliserida Plasma ..... <i>Oleh: Adi Wijayanto.</i>	13-19
Profil Guru Kelas SD Yang Mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani ..... <i>Oleh: Sujarwo, Achmad Sofyan Hanif, Iwan Hermawan</i>	20-29
Tingkat Aktualisasi Diri Atlet PELATNAS Bolavoli SEA Games XXII 2003 ditinjau dari Perbedaan Gender ..... <i>Oleh: Tirto Apriyanto.</i>	30-52
Modifikasi mistar lompat terhadap hasil lompat tinggi siswa sekolah dasar ..... <i>Oleh: Iis Marwan</i> ✓	53-62 ✓
Hepatitis E Akibat Pemakaian Air Sungai ..... <i>Oleh: Yasep Setiakarnawijaya, Ramdan Pelana</i>	63-71
Kecenderungan Kecerdasan Kinestetik dengan partisipasi ekstra-kurikuler futsal pada siswa SDIT Nurul Fikri ..... <i>Oleh: Nofi M., Marlinda B., Juriana</i>	72 - 89

## **MODIFIKASI MISTAR LOMPAT TERHADAP HASIL LOMPAT TINGGI SISWA SEKOLAH DASAR**

**Iis Marwan<sup>1</sup>**

### **Ringkasan**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi mistar lompat terhadap hasil lompat tinggi siswa sekolah dasar. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pre-test and post test design dengan sampel siswa kelas V SD yang satu kompleks dilingkungan UPTD TK, SD, dan SLB Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat sebanyak 30 orang diambil dengan teknik acak sederhana. Sampel dalam kurun waktu 16 kali pertemuan seminggu tiga kali melaksanakan proses belajar lompat tinggi dengan cara mistar lompat dimodifikasi yang dipandu oleh masing-masing guru olahraga. Instrumen penelitian adalah tes lompat tinggi. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan cara mistar lompat dimodifikasi secara signifikan berpengaruh terhadap hasil lompat tinggi siswa sekolah dasar.*

**Kata Kunci :** *Modifikasi mistar lompat dan Hasil lompat tinggi*

### **Pendahuluan**

Hasil belajar sangat ditentukan oleh kekerapan siswa dalam melakukan pengulangan. Penguatan respon dapat melekat dengan adanya pengulangan. Dalam kegiatan olahraga pengulangan tugas gerak atau latihan diperuntukan supaya unsur kognitif, afektif dan psikomotor dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan skill yang dipelajarinya.

Permasalahan pencapaian mutu pendidikan yang masih dirasakan antara lain terbatasnya ruang belajar, fasilitas belajar, dan kecukupan guru. Fasilitas belajar merupakan hal yang sangat dirasakan oleh guru terutama oleh guru-guru dalam menyampaikan materi praktek. Kecukupan jumlah dan kualitas merupakan permasalahan yang lebih serius. Guru Pendidikan jasmani (olahraga) yang paling sering merasakan dilema oleh permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pengajaran. Jumlah siswa yang terlalu banyak sering menjadi kendala dalam mengelola kegiatan praktek pendidikan jasmani dan olahraga.

Untuk meminimalisir berbagai macam permasalahan penyampaian materi pelajaran guru dituntut untuk kreatif dan inovatif membuat dan mendesain penyampaian materi pengajaran agar materi dapat sampai sesuai dengan tujuan kepada seluruh siswa. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani modifikasi alat belajar adalah hal yang paling utama dan penting agar kualitas hasil belajar dapat mencapai tujuan pembelajaran.

---

<sup>1</sup>Iis Marwan adalah Dosen Program Studi PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, 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 direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Lompat tinggi adalah materi pelajaran yang harus disampaikan kepada siswa yang termasuk dalam kelompok belajar atletik. Tidak semua sekolah memiliki sarana belajar lompat tinggi, walaupun sekolah tersebut memiliki jumlahnya sangat terbatas. Permasalahan lain yang sering timbul adalah sering jatuhnya mistar lompat akibat siswa belum mampu melewatinya. Akibatnya kesempatan belajar siswa dalam melakukan lompatan pun sangat terbatas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penulis mendesain mistar lompat yang biasanya terbuat dari bambu yang dipasang di kedua tiang dengan garis horisontal, di modifikasi dengan cara dibuat dari karet gelang yang diuntai sedemikian rupa dipasang di kedua tiang dengan ketinggiannya dibedakan. Pada satu tiang tingginya lebih tinggi dari tiang satunya (posisi pasang karet gelang sebagai pengganti mistar miring). Dengan cara ini terdapat beberapa hal yang menguntungkan antara lain siswa memilih ketinggian yang dapat dilompati, tidak perlu merubah ketinggian pemasangan mistar, dan tidak jatuh sebagai mana mistar dari bambu.

#### **Kerangka Teori**

Kreatifitas dan inovatif guru dalam memodifikasi alat-alat belajar agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Menurut Ateng (1992) modifikasi bertujuan: (1) agar siswa memperoleh kepuasan dan memberikan hasil yang baik; (2) untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan partisipasi; (3) agar siswa dapat mengerjakan pola gerak yang benar.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan 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 diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat

### *Modifikasi mistar lompat terhadap hasil lompat tinggi (Iis Marwan)*

yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Atletik termasuk materi yang dimuat dalam kurikulum SD sampai SLTA (Depdiknas, 2004). Karena itu aneka kegiatan jasmani yang mendorong siswa untuk berlatih dan mengeksplorasi keterampilan perlu disajikan secara sistematis, bertujuan, melibatkan semua, dan menggembirakan (Lutan, 2001). Selanjutnya Schmidt (1991) memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hal ini. Menurutnya, pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Selanjutnya Lutan (1988) menjelaskan dalam proses penguasaan keterampilan motorik di bidang olahraga, terdapat beberapa elemen yang tercakup didalamnya yakni: (1) Pembentukan dan penyempurnaan gerakan-gerakan yang dibutuhkan dan perkembangan kemampuan kognitif yang bertalian dengan konsep pelaksanaan gerak (2) peningkatan kemampuan menyerap informasi, dan memprosesnya melalui semua perangkar analisis sebagai dasar bagi penyempurnaan gerak yang dibutuhkan dan koordinasi kesemua gerakan tersebut, (3) pemantapan dan pemeliharaan kelangsungan perkembangan fungsi-fungsi yang bertalian dengan perkembangan gerak sehingga koneksi antara stimulus dan respons menjadi lebih otomatis.

Lompat tinggi dengan cara modifikasi mistar lompat tidak lepas dari proses bermain agar kemampuan akademik siswa tetap dapat dikembangkan. Piaget yang dikutip oleh Gabbard, Le Blanc, dan Lewy (1987) menegaskan gerak dan bermain merupakan hal yang sangat penting dalam memacu kemampuan akademik atau pengetahuan, khusus pada anak-anak merupakan wahana memacu dan memotivasi seseorang untuk belajar secara luas. Sehingga belajar melalui gerak atau bermain anak dapat mengembangkan kemampuan berpikir dengan mengetahui terhadap mengapa dan bagaimana gerak itu dilakukan. Lompat tinggi

Resti?

yang diajarkan sejak sekolah dasar terutama untuk siswa kelas liam termasuk dalam penghalusan gerakan (Gabbard, Le Blanc, dan Lewy (1987) pada usia 9,0 – 12,0 tahun atau usia kelas lima dan enam merupakan tahap yang paling tepat untuk menantapkan gerakan-gerakan khusus.

Gerak melompati tali yang dipasang berbeda ketinggiannya diantara dua tiang dapat merangsang siswa untuk memilih daerah mana yang dianggap mampu untuk dilewati, cara ini dapat dilakukan dengan pengulangan gerakan sampai dia merasakan bahwa daerah yang harus dilewati ditingkatkan ketinggiannya. Pengulangan suatu gerakan hal yang utama dalam belajar keterampilan gerak. Lutan (1988) mengemukakan ada beberapa aspek yang tercakup dalam tahap penguasaan keterampilan gerak: (1) latihan berulang-ulang nampaknya merupakan metode utama dalam pengajaran keterampilan motorik. (2) memberikan bantuan dan memperingati merupakan suatu pendekatan yang tak dapat diterapkan dalam cabang olahraga tertentu. (3) kunci utama untuk mencapai keberhasilan dalam belajar tehnik olahraga ialah kegiatan yang dilakukan terus menerus dengan tekun oleh siswa itu sendiri.

Schmidts (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Karena itu belajar lompat tinggi dengan modifikasi mistar lompat mengarah pada proses belajar agar terjadi gerakan lompat yang lebih terampil baik kemampuan teknik dan fisik. Selanjutnya ditegaskan E.R. Guthrie dalam (Schmidts, 1991) mengatakan bahwa, keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Sedangkan Singer (1980) menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Pelaksanaan proses pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi mistar merupakan suatu model belajar yang dapat dilakukan dalam suasana bermain, sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh bagi siswa. Proses pembelajaran yang baik dilakukan secara intensif, konsisten dan kotinyu yang tidak menimbulkan rasa jenuh pada siswa. Guru harus pandai dalam memilih dan memberikan metode pengajaran yang sesuai dengan karakteristik anak, namun tetap tujuan pembelajaran sebagai sasaran yang harus dicapai. Frobel dalam (Syarifudin, 1986) menyatakan bahwa, bermain itu bagi anak merupakan peristiwa yang dapat memupuk dan mengembangkan kesanggupan. Baik itu kesanggupan jasmani maupun kesanggupan rohani yang menuju ke arah nilai dan sikap hidupnya.

Variasi ketinggian tali merupakan sarana yang dapat memotivasi belajar siswa. Sage (1984) tujuan untuk memberikan motivasi terhadap tingkah laku adalah menemukan berbagai kebutuhan individu, pendekatan individu berdasarkan perorangan, tujuan atau situasi mereka untuk mencapai suatu pertemuan yang dibutuhkan. Sehingga motivasi sebagai suatu daya dorong (*driving porce*) yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai

tujuan tertentu. Drowatzky (1981) menjelaskan bahwa motivasi merupakan kekuatan terhadap tingkah laku dan bukan hanya itu tetapi motivasi juga digunakan untuk mengidentifikasi tingkah laku terhadap fasilitas pembelajaran, perubahan dan petunjuk lainnya.

Lompat tinggi termasuk keterampilan gerak, penentu dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakan itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengampilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Contohnya dalam olahraga lompat tinggi si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana ia harus bertindak untuk melompati mistar, tetapi yang harus ia lakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin (Mahendra, Agus dan Amung Ma'mun (1998).

Dengan modifikasi mistar lompat ditujukan agar keterampilan gerak lompat dapat meningkat. Prasyarat yang menjadi tuntutan keterampilan yang tinggi, Singer (1986) mengemukakan empat unsur manusiawi yaitu penguasaan teknik, keluwesan merespons, kemampuan perseptual, dan stabilitas emosi. Johnson (1961) mengemukakan empat unsur penting yang harus dipenuhi suatu keterampilan yaitu kecepatan, ketepatan, bentuk dan adaptasi. Sedangkan Harrow (1971), tokoh teori psikomotorik, menyatakan bahwa keterampilan hanya dapat dicapai bila empat kategori psikomotorik seluruhnya telah dikuasai. Ketiga kategori psikomotorik itu meliputi gerak refleks, gerak dasar fundamental, kemampuan perseptual, fisik.

Pembelajaran lompat tinggi dengan memodifikasi mistar lompat, tetap harus mengakomodir beberapa hal sebagai berikut:

1. Pembelajaran direncanakan dengan baik:
  - a) Guru mengidentifikasi dengan tepat tujuan pembelajaran
  - b) Guru mengidentifikasi apa yang telah diketahui siswa dan mengembangkan pembelajaran berdasarkan informasi tsb
  - c) Urutan pembelajaran terdiri dari beberapa tahap dan kegiatan, dengan bimbingan guru
  - d) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang efektif
  - e) Pengorganisasian kelas dan pengelolaan sumber sumber sudah direncanakan dengan baik
  - f) Guru memutuskan bagaimana menilai hasil belajar siswa
  - g) Proses maupun hasil belajar direncanakan
2. Pembelajaran menarik dan menantang
  - a) Guru tidak terlalu banyak bicara dan memberikan ceramah
  - b) Siswa tidak terlalu banyak mendengarkan dan menjawab pertanyaan bersama sama (kooor)
  - c) Kegiatan menarik, menantang dan meningkatkan motivasi belajar
  - d) Kegiatan meningkatkan kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, termasuk tugas tugas terbuka.
  - e) Peristiwa hangat dan pengalaman siswa secara langsung (sumber belajar tangan pertama) meningkatkan minat dan tingkat motivasi

3. Pembelajaran mengaktifkan siswa

- a) Belajar dengan mengerjakan - Siswa aktif, terlibat, berpartisipasi, bekerja.
- b) Interaksi antar siswa tinggi - belajar kelompok, berpasangan, bekerjasama
- c) Siswa menemukan, memecahkan masalah
- d) Siswa pusat pembelajaran, bukan guru
- e) Fokus pada proses pembelajaran

Dengan adanya modifikasi mistar lompat sebagai upaya untuk terjadinya proses belajar gerak lompat tinggi. Dalam hal pembelajaran gerak, Schmidt (1991) memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hal ini. Menurutnya, pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Selama proses belajar lompat tinggi secara periodik dilihat perkembangan kemampuan siswa terhadap daerah mana yang mampu dilompati. Dengan demikian akan segera diketahui *feedback* tentang kelebihan dan kekurangan yang sedang dilakukan. Aspek kekurangan tersebut dapat terletak pada pelatih, sarana, program, dan pada alat sebagai suatu system, maka selama proses belajar perlu diadakan evaluasi. Evaluasi ini untuk melihat efektivitas dari seluruh komponen terkait dengan dalam pelaksanaan penelitian. Pendapat ini berdasarkan konsep prosedur pelatihan "*formula of general training procedur*" yang dikemukakan oleh Nowoisky (1997)

**Metodologi Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi mistar lompat terhadap hasil lompat tinggi. Metode penelitian digunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian pola "*Pretest and post test design*" (Thomas dan Nelson, 1990). Populasi penelitian di sekolah yang sekomplek/berdekatan yakni siswa kelas V SD dari SDN 1, SDN 2 dan SDN 3 Cipakat pada UPTD TK, SD, dan SLB Kecamatan Singaparna Dinas Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya jumlah populasi sebanyak 39 orang. Sampel dari masing-masing SD diambil sebanyak 10 orang secara acak sederhana, total sampel 30 orang.

Sampel terkumpul diawali dengan tes kemampuan lompat tinggi (*pretest*) selanjutnya selanjutnya dibagi dua kelompok, kelompok A sebagai kelompok eksperimen dan kelompok B sebagai kelompok kontrol. Kelompok A menggunakan bentuk belajar lompat tinggi dengan memodifikasi mistar sedangkan kelompok B secara konvensional. Kedua kelompok melaksanakan proses belajar lompat tinggi diluar jam pelajaran (sebagai *treatment*) yang dilakukan oleh masing-masing guru olahraga, waktu, tempat dan proses pelaksanaan bersamaan, lama kegiatan penelitian 16 kali pertemuan ditambah satu kali untuk pelaksanaan tes awal dan tes akhir. Setelah selesai seluruh rangkaian program penelitian atau akhir kegiatan penelitian selanjutnya dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan bentuk tes yang sama dengan tes awal. Kepada masing-masing guru olahraga selama proses penelitian berlangsung untuk mengontrol berbagai

*Modifikasi mistar lompat terhadap hasil lompat tinggi (Iis Marwan)*

kegiatan siswa agar tidak melakukan kegiatan yang dapat mendorong terhadap hasil lompat tinggi. Instrumen penelitian digunakan tes lompat tinggi, prosedur dan tata cara sebagaimana diatur dalam pengukuran lompat tinggi.

**Hasil**

Dari hasil penghitungan dengan analisis statistik, data yang terkumpul diperoleh nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan variansi dari tiap tes (tes awal dan tes akhir) seperti yang tertera pada Tabel berikut ini :

*Tabel Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi dan Variansi*

Variabel	Nilai Rata-rata		Varians
<b>Kelompok A:</b>			
- Tes Awal	95	11,18	124,99
- Tes Akhir	112	9,96	99,26
- Peningkatan	16,33	4,42	19,54
<b>Kelompok B:</b>			
- Tes Awal	95	11,18	124,99
- Tes Akhir	104,67	9,54	91,01
- Peningkatan	9,6	5,64	31,81

Dari data tersebut selanjutnya dihitung uji persyaratan hipotesis, hasilnya sebagaimana dalam Tabel berikut ini.

*Tabel Distribusi Normal Setiap Kelompok*

Variabel	Nilai Chi-kuadrat hitung ( $\chi^2$ )	Batas Penolakan Hipotesis *)	Kesimpulan
<b>Kelompok A:</b>			
- Tes Awal	7,7616	13,5	Normal
- Tes Akhir	7,7339	14,1	Normal
<b>Kelompok B:</b>			
- Tes Awal	7,7616	13,5	Normal
- Tes Akhir	5,9091	12,0	Normal

\*)  $\alpha = 0,05$

Untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang diteliti, maka perlu dihitung homogenitas data penelitian. Pengujian homogenitas ini, juga merupakan salah satu syarat digunakannya uji t. Hasil penghitungan homogenitas data, sebagaimana dalam Tabel berikut.

Berdasarkan Tabel maka setiap variabel tes untuk kelompok A dan kelompok B, nilai F-hitung lebih kecil daripada nilai F-tabel pada  $\alpha = 0,05$  (14,14). Dengan demikian semua variabel tes berdistribusi normal.

Tabel Uji Homogenitas Data

Variabel Tes	Nilai F-hitung	F-tabel $\alpha = 0,05$ (14,14)	Kesimpulan
<b>Kelompok A:</b>			
- Tes Awal	1,26	2,48	Homogen
- Tes Akhir			
<b>Kelompok B:</b>			
- Tes Awal	1,37	2,48	Homogen
- Tes Akhir			

**Pembahasan Hasil**

Pengujian bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang ditetapkan itu benar atau tidak. Untuk membuktikannya penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata dengan menggunakan uji t. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan (berarti) dari dua variabel yang diteliti.

Tabel Hasil Pengujian Signifikansi Peningkatan Latihan

Variabel Tes	Rata-rata (X)	t-hitung	t-tabel $\alpha = 0,05$ t = 0,975	Kesimpulan
<b>Kelompok A:</b>				
- Tes Awal	95	4,398	2,05	Signifikan
- Tes Akhir	112			
<b>Kelompok B:</b>				
- Tes Awal	95	2,994	2,05	Signifikan
- Tes Akhir	104,67			

Kriteria pengujian adalah terima  $H_0$  jika t-hitung terletak antara -2,05 dan 2,05 dan tolak  $H_0$  jika t-hitung mempunyai harga lain. Dari tabel di atas terlihat bahwa kelompok A yang menggunakan model pembelajaran modifikasi hasilnya secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan lompat tinggi gaya gunting. Demikian pula kelompok B yang menggunakan model pembelajaran konvensional secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan lompat tinggi gaya gunting.

Dari hasil uji signifikansi peningkatan hasil latihan, kedua kelompok tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Untuk melihat keefektifan dari kedua bentuk model pembelajaran diadakan analisis terhadap perbedaan peningkatan hasil belajar dari kedua kelompok tersebut. Hasil penghitungan dari perbedaan peningkatan dapat dilihat pada Tabel berikut.

*Tabel Pengujian Signifikansi Perbedaan Peningkatan Latihan*

Variabel Tes	Rata-rata (X)	t-hitung	t-tabel $\alpha = 0,05$ $t = 0,975$	Kesimpulan
- Kelompok A	16,33	3,6388	2,05	Signifikan
- Kelompok B	19,6			

Dari Tabel tersebut dapat dilihat bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel distribusi dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $H_0$ ). Dengan demikian hipotesis ( $H_0$ ) ditolak. Ini berarti antara kelompok A dan kelompok B terdapat perbedaan hasil belajar yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok A (dengan menggunakan modifikasi mistar lompat) tidak sama hasilnya dengan kelompok B (pembelajaran konvensional) terhadap peningkatan hasil lompat tinggi gaya gunting siswa sekolah dasar. Dengan demikian modifikasi mistar lompat hasilnya lebih unggul daripada cara konvensional terhadap hasil lompat tinggi gaya gunting untuk siswa sekolah dasar.

#### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang ditindaklanjuti dengan olah pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa belajar lompat tinggi dengan menggunakan modifikasi mistar lompat hasilnya lebih unggul daripada cara konvensional dalam meningkatkan hasil lompat tinggi siswa sekolah dasar.

Kepada Departemen Pendidikan Nasional, Dinas Pendidikan Provinsi dan Kabupaten/Kota agar dapat menerbitkan buku-buku sumber mengenai modifikasi alat-alat pembelajaran pendidikan jasmani serta dapat menyebarkanluaskannya dalam bentuk pelatihan-pelatihan kepada guru-guru olahraga agar tepat sasaran. Penelitian ini hanya sebuah upaya untuk peningkatan kemampuan lompat tinggi siswa sekolah dasar, hal ini pun dapat ditindaklanjuti terhadap kelas-kelas olahraga dengan model modifikasi yang lebih divariasasi.

#### **Daftar Rujukan**

- Ateng, Abdul Kadir, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Ditjen Dikti Depdikbud.
- Depdiknas, 2004. *Rencana Strategis*, Jakarta.
- Drowatzky, N. John, 1981. *Motor Learning: Principles and Practices*. Minneapolis, Burgess Publishing Company.
- Gabbard, Le Blanc, Lewy dan Susan Loney, 1987. *Physical Education for Children : Building the Foundation*, New Jersey, Prentice Hall Inc., Engliwood Cliffs
- Harrow, Anita, J., 1971. *A Taxonomy of the Phsycomotor Domain*, New York, David Mc.Kay.

- Johnson, Richard C., 1961. *Antenna Engineering Handbook*. United States of America, The kingsport press.
- Rusli, Lutan, 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta, Depdikbud-PILPTK.
- \_\_\_\_\_, 2001. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*, Jakarta, Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mahendra, Agus dan Amung Ma'mun, 1998. *Teori Belajar Pembelajaran Motorik*, Bandung, IKIP Bandung Press.
- Nowoisky, Heinz, 1997. "Sports Medicine", Dalam *Makalah Sarasehan*, Jerman.
- Sage, H., George, 1984. *Motor Learning and Control: A Neuropsychological Approach*, Iowa: Wm.C.Brown Publishers.
- Schmidt, Richard A., 1991. *Motor Learning and Performance, From Principles to Practice*, Champaign, Illinois Human Kinetics Publishers, Inc.
- Singer, Robert, N., 1980. *Motor Learning and Human Performance*, New York, The Macmillan Company.
- \_\_\_\_\_, 1986. *Motor Learning and Human Performance*, New York, The MacMillan Company.
- Syarifuddin, Aip, 1986. *Olahraga Pendidikan untuk Taman Kanak-kanak*, Jakarta, Depdikbud.
- Thomas, Jerry, R., and Nelson, Jack, K., 1990. *Research and Methods and Physical Activity*, Second Edition, New York, Human Kinetics.