

**PENGARUH ALAT BANTU PEMBELAJARAN TERHADAP KEMAMPUAN  
LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWI KELAS XI SMKN 1  
SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Mahindro Bungo Sukirno<sup>1</sup>, Agustiyanto<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta  
[Mahindro.bungo@gmail.com](mailto:Mahindro.bungo@gmail.com)

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 SUKOHARJO Tahun 2015/2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau eksperimen semu dengan menggunakan rancangan *pre-tes* dan *post-tes group*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK NEGERI 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 329 siswi, yang terbagi dalam 10 kelas : XI A 25, XI B 22, XI C 36, XI D 36, XI E 35, XI F 36, XI G 34, XI H 35, XI I 34, XI J 36. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* yang masing-masing kelas diambil 10%. Jadi, sampel yang digunakan berjumlah 35 siswi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan teknik tes dan pengukuran lompat tinggi gaya *straddle* dari Andi Suhendro (1999: 2.56). Teknik analisis data yaitu dengan teknik uji perbedaan yang dalam hal ini menggunakan *Paired Sample Tes* dari aplikasi SPSS 20.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapat perlakuan dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak di tes awal dengan nilai sebesar 2465 dari total 35 siswi yang mengikuti tes. Selanjutnya, diberikan latihan (*treatment*) dengan menggunakan alat bantu tali dan kotak lebih tinggi. Hasil tes menunjukkan peningkatan sebesar 325 poin dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 siswi. Apabila di rata-rata dengan hasil tes awal sebesar 70,42857 dan tes akhir dengan jumlah sebesar 79,71429. Dengan demikian, apabila dipersentasikan peningkatannya sebesar 13,18%.

Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016. Dikarenakan hasil *out put* uji tes dapat dilihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000, hal itu berarti bahwa probabilitas < 0.05 yang berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa alat bantu tali dan kotak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompatan pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016.

**Kata kunci:** alat bantu pembelajaran, kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan pengamatan selama Program Pengalaman Lapangan (PPL), observasi pada materi lompat tinggi gaya *straddle* hampir rata-rata siwi kelas XI

SMKN 1 Sukoharjo belum bisa melewati mistar dan menguasai teknik lompatan dengan baik dan lompatan kurang maksimal. Pada awalnya pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* SMKN 1

Sukoharjo berjalan dengan baik. Akan tetapi, dari jam pembelajaran yang tersedia kurang cukup untuk membelajarkan teknik lompat tinggi secara mendalam dikarenakan pada waktu itu banyak agenda-agenda sekolah yang harus dikerjakan, seperti hari besar agama Islam, gerak jalan bersama, rapat sekolah dan lain sebagainya. Pada akhirnya guru kesulitan untuk memberikan modifikasi-modifikasi alat yang akan digunakan dikarenakan waktu yang banyak digunakan untuk kegiatan sekolah, sehingga berdampak pada penguasaan teknik lompat tinggi yang berkurang.

Di samping itu, pada umumnya para siswa saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kurang bersungguh-sungguh mengikuti pelajaran atau tugas ajar dari guru. Kondisi yang demikian berdampak penguasaan teknik lompat yang kurang, sehingga prestasi yang dicapai siswa menjadi rendah. Untuk meningkatkan penguasaan teknik lompat tinggi gaya *straddle* dibutuhkan penambahan waktu pembelajaran di luar jam pelajaran di sekolah. Selain itu, hal tersebut untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi, sehingga perlu diterapkan cara belajar yang tepat dan faktor-faktor yang

mendukung kemampuan lompat tinggi. Ketika peneliti melakukan pengamatan di lapangan, diketahui bahwa kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMKN 1 Sukoharjo belum memenuhi harapan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran penjaskes pada materi lompat tinggi gaya *straddle* belum maksimal. Kesulitan yang dialami siswi dalam melakukan lompat tinggi adalah saat melakukan gerakan ancap-ancap membuat hasil langkah kaki. Langkah kaki terlalu dekat dengan mistar sehingga tersentuh mistar, ada yang melangkah dengan benar tapi saat salah satu kaki lewat mistar kaki yang satunya tidak diangkat sehingga mengenai mistar dan mistar jatuh. Ada pula yang ragu-ragu saat akan melakukan lompatan sehingga lari dan menabrak mistar.

Sebagian siswi tidak berani mencoba latihan yang diberikan oleh guru karena siswi takut pada mistar lompat tinggi. Hal tersebut terjadi karena siswa kurang percaya diri dengan kemampuan sendiri dan masih belum memahami kesulitan dalam pengetahuan konsep serta penguasaan dasar lompat tinggi, sehingga pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* masih kurang pada siswa

SMK Negeri 1 Sukoharjo. Belum juga diterapkan modifikasi alat yang menarik untuk memudahkan siswi melakukan gerakan lompat tinggi dengan teknik yang baik dan benar. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan lompatan yang lebih maksimal, peneliti menyimpulkan untuk melakukan modifikasi pada mistar lompat tinggi dengan alat yang menarik tapi juga tidak menakutkan bagi siswi. Dengan menggunakan pembelajaran modifikasi mistar ini, diharapkan siswi akan berani mencoba latihan yang diberikan, sehingga dengan latihan ini siswi akan meningkatkan keterampilan gerak lompat tinggi gaya *straddle*. Atas latar belakang inilah penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Alat Bantu Pembelajaran Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswi Kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016”.

### **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Para siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo kesulitan dalam

pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

2. Rata-rata siswi belum bisa melakukan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik dan lompatan kurang maksimal.
3. Perlunya diterapkan modifikasi alat bantu lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMKN 1 Sukoharjo.
4. Belum diketahui pengaruh peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pada siswi SMKN 1 Sukoharjo.

### **Pembatasan Masalah**

Sehubungan dengan luasnya permasalahan dari kajian yang telah dikemukakan dalam identifikasi masalah tersebut, perlu adanya pembatasan masalah, guna menghindari perluasan permasalahan. Dengan demikian, permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Modifikasi alat bantu pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi SMKN 1 Sukoharjo.
2. Pengaruh peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya

*straddle* melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pada siswi SMKN 1 Sukoharjo.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun 2015/2016?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun 2015/2016.

### **Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan yang baru.

2. Dapat membantu siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo yang dijadikan subjek penelitian dalam meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* menjadi lebih baik.
3. Bagi guru, guru mendapat pemikiran dalam memilih modifikasi alat dalam pembelajaran lompat tinggi.
4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi, untuk meningkatkan pembinaan, dan pelatihan lebih maksimal untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

### **Kajian Teori**

#### **1. Pengertian Atletik**

Istilah “atletik” berasal dari kata dalam bahasa Yunani *athlo* yang berarti “berlomba” atau “bertanding”. Kita dapat menjumpai dari kata “*pentathlon*” yang terdiri dari kata *penta* berarti “lima” atau “*panca*” dan *athlon* berarti “lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Demikian juga pada kata “*decathlon*” yang terdiri dari kata “*deca*” berarti “sepuluh” atau “desa” dan “*athlon*” berarti “lomba”. Istilah atletik ini juga kita jumpai dalam

berbagai bahasa, antara lain dalam bahasa Inggris “*athletic*”, dalam bahasa Prancis “*ateletique*”, dalam bahasa Belanda “*atletiek*” dalam bahasa Jerman “*athletik*”. Aip Syarifuddin (1992:1) menyatakan bahwa “Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan manusia didalam kehidupan sehari-hari.”

Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah *track and field* atau kalo diterjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*): atau kalau menggunakan istilah dalam bahasa Jerman “*Leicht atletik*”. Istilah “*athletic*”, dalam bahasa Inggris dan “*athletik*” dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang lebih luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan

termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain.

#### **A. Macam-Macam Nomor Atletik**

Nomor yang diperlombakan dalam atletik ada beberapa macam, di antaranya adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut Giri Wiarto (2013: 6) dalam cabang olahraga atletik, cabang-cabang yang diperlombakan adalah:

- a. Nomor jalan cepat
  - Wanita (3 km, 5 km, 10 km, 20 km)
  - Putra (10 km, 20 km, 30 km, 50 km)
- b. Nomor lari
  - Wanita (110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, 100 m gawang, marathon, 4x400 m estafet, dan 4x100 m estafet)
  - Putra (110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, 110 m gawang, marathon, 4x 400 m estafet, dan 4x100 m estafet)
- c. Nomor lempar
  - Wanita (lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil)

- Putra (lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil)
- d. Nomor lompat
  - Wanita (lompat jauh dan lompat tinggi)
  - Pria (lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah)
- e. Nomor panca lomba
  - Wanita (lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi hari ke-1, lompat jauh, dan lari 800 m hari ke-2)
- f. Nomor sapta lomba
  - Wanita (lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m hari ke-1) dan (lompat tinggi, tolak peluru, lari 800 m hari ke-2)
- g. Nomor dasar lomba
  - Pria (lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, dan lari 400 m hari ke-1) dan (lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, dan lari 1500 m hari ke-2)

## B. Pengertian Lompat Tinggi

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 106) bahwa penjelasan atletik cabang lompat tinggi adalah: “Lompat tinggi

adalah suatu bentuk gerakan melompat ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu.”

Perlu diketahui bahwa pengertian tersebut di atas, utamanya untuk lompat tinggi gaya gunting, gaya guling sisi dan gaya guling perut. Unsur-unsur dasar bagi suatu prestasi pada lompat tinggi adalah, “(1) faktor-faktor kondisi: perkembangan khusus dari tenaga lompat yang mutlak, perasaan irama, keterampilan reaksi dan gerakan bagi lebarnya langkah serta penyebaran. (2) faktor-faktor teknik: dalam hubungannya dengan perkembangan kondisi, pengambilan secara tuntas fase-fase gerakan yang paling penting (ancang-ancang, persiapan melompat dan pemindahan titik berat badan, saat melewati bilah dan pendaratan).

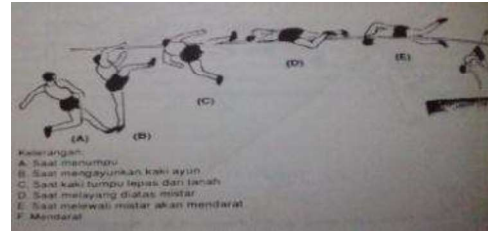
### a. Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Berdasarkan sikap tubuh di atas mistar, pelaksanaan lompat tinggi dibagi menjadi dua golongan besar yaitu lompatan secara gunting dan lompatan secara guling. Berdasarkan golongan

pelaksanaan lompat tinggi, lompatan tinggi gaya *straddle* merupakan jenis lompatan secara guling. Lompatan secara guling yaitu si pelompat melakukan tolakan dengan kaki yang terdekat dengan mistar. Lompat tinggi gaya *straddle* pada awalnya muncul pada tahun 1956 yang dilakukan Charlie Dumas pada Olympiade di Melbourne setinggi 2,12 meter. Munculnya gaya *straddle* memunculkan atlet-atlet kenamaan dan mampu memecahkan rekor pada tahun 1960-1964, di antaranya V. Brumel, J. Thomas dan R. Shavlakadze. Gaya lompat tinggi pada prinsipnya merupakan suatu cara agar pelompat mampu melompati mistar setinggi-tingginya. Lompat tinggi gaya *straddle* sering disebut juga gaya kangkang, karena pada saat melewati mistar berposisi kangkang. Lompat tinggi ini memberikan beberapa keuntungan jika dibandingkan dengan gaya gantung dan guling sisi.

#### b. Teknik Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Mencapai prestasi yang tinggi dalam lompat tinggi merupakan tujuan dari semua atlet lompat. Akan tetapi, untuk mencapai prestasi lompat tinggi harus menguasai teknik lompat tinggi yang baik dan benar



Gambar 1:  
Serangkaian Urutan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* (Soegito, Bambang Wijanarko, dan Ismaryati, 1994: 72)

- 1) Lompat tinggi terbagi dalam fase-fase:
  - a) lari awalan
  - b) betumpu/betolak
  - c) melayang
  - d) mendarat.
- 2) Pada fase awalan, pelompat melakukan lari percepatan dan siap-siap melakukan tolakan.
- 3) Pada fase bertolak, pelompat membangun kecepatan vertikal dan mengawali gerakan memutar untuk melewati mistar.
- 4) Pada fase melayang, pelompat naik ke mistar kemudian melewatinya.
- 5) Pada fase mendarat, pelompat menyelesaikan lompatannya dengan aman.

#### 2. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Lompat Tinggi

Prasarana dan sarana pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kendala yang dihadapi sekolah-sekolah. Pada umumnya, prasarana dan sarana pendidikan jasmani kurang diperhatikan

dibandingkan dengan pelajaran lainnya. Kurangnya prasarana dan sarana pendidikan jasmani di sekolah, sehingga hal yang mustahil akan menyediakan alat bantu lainnya yang dapat mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sesuai pendapat Rusli Lutan (2000: 45) bahwa “Keluhan umum guru pendidikan jasmani yakni keterbatasan alat. Tidak tersedianya alat dapat menjadi faktor penghambat karena berpengaruh langsung terhadap struktur pelajaran dan pengaturan siswa”. Tidak tersedianya alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan berdampak terhadap hasil belajar yang tidak maksimal. Bahkan dapat dikatakan, pembelajaran tidak dapat dilaksanakan, sehingga materi-materi dalam kurikulum pendidikan jasmani tidak tersampaikan kepada siswa. Tidak tersedianya alat bantu menuntut seorang guru berkegiatan agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Rusli Lutan (2000: 46) yang menyatakan bahwa “Terbuka kesempatan guru pendidikan jasmani untuk membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan guna menyampaikan bahan pelajaran”. Kreativitas dan inisiatif seorang guru untuk menciptakan alat

bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani termasuk lompat jauh gaya jongkok sangat penting.

Jika siswa mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik lompat jauh, maka perlu dibantu menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk merangsang gerak siswa agar teknik lompat tinggi gaya *straddle* dapat dikuasai dengan baik. Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, dan Adang Suherman (2000: 85-89) memberikan bentuk-bentuk pembelajaran nomor lompat menggunakan alat bantu antara lain: (1) tali dengan berbagai formasi pembelajaran, (2) kardus dengan berbagai formasi.

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lompat tinggi dapat bermacam-macam bentuknya sesuai dengan kebutuhan dalam pembelajaran. Alat bantu dalam pembelajaran lompat tinggi antara lain menggunakan tali, kotak atau kardus. Dari alat-alat tersebut seorang guru dapat menciptakan kondisi belajar sesuai dengan kebutuhan.

Aip Syarifuddin (1992: 122-123), memberikan metode pembelajaran lompat tinggi sesuai dengan unsur-unsur pokok untuk nomor lompat dan teknik mengenai bentuk-bentuk gerakan pada



lompat tinggi, maka untuk melakukan latihannya antara lain sebagai berikut.

#### 1) Latihan Awalan

Pelompat harus melakukan latihan secara berulang-ulang untuk mendapatkan ketepatan di antara jarak awalan dengan batas atau tempat untuk melakukan tolakan dengan membuat tanda (*chermark*).

#### 2) Latihan tolakan

Untuk latihan tolakan dapat dilakukan dengan berbagai variasi dan kombinasi gerakan antara lain: lompat-lompat ke depan ke atas dengan satu kaki, lari sambil melompati gawang atau rintangan rendah, lari naik turun tangga (*trap*), atau naik bukit.

#### 3) Sikap badan di atas mistar

Sikap badan di atas mistar sangat erat kaitannya dengan awalan. Oleh karena itu, latihan lompat dilakukan secara berulang-ulang melewati ketinggian mistar dengan gaya lompatannya. Untuk atlet-atlet pemula dapat dilakukan tanpa awalan, dengan awalan satu langkah atau tiga langkah dengan ketinggian mistar antara 75 cm sampai 100 cm.

#### 4) Pendaratan

Pendaratan dapat diajarkan dengan cara berguling atau menjatuhkan badan yang benar agar tidak terjadi cedera.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa dalam membelajarkan lompat tinggi kepada siswa harus didasarkan unsur-unsur pokok atau teknik lompat tinggi yang dipelajari. Penggunaan modifikasi alat hanya sebagai sarana untuk mengatasi kendala dalam belajar lompat tinggi. Akan tetapi, secara prinsip dari penggunaan modifikasi alat tersebut, pelaksanaan pembelajarannya harus mengacu pada karakteristik gerakan lompat tinggi.

#### 3. Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Modifikasi Tali

##### a. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Modifikasi Tali

Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali pada dasarnya merupakan suatu strategi pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan agar siswa dapat menampilkan gerakan lompat vertikal. Pembelajaran ini dimaksudkan agar siswa menguasai teknik melompat ke atas yang baik. Seperti dikemukakan Mochamad Djumidar A. Widya (2005: 67) bahwa "Pembelajaran lompat menggunakan tali bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan". Pendapat tersebut menunjukkan bahwa dengan

pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi tali siswa dapat mengembangkan lompatan ke atas semaksimal mungkin sehingga dapat mendukung gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

Gunter Bernhard (1993: 156) berpendapat “Semua teknik lompat tinggi mempunyai tujuan untuk memenangkan ketinggian sebesar mungkin, karena itu mempertahankan titik berat badan serendah mungkin”. Faktor-faktor kondisi harus mengambil syarat-syarat yang tidak hanya dibutuhkan untuk penguasaan teknik, tetapi harus memberikan kemungkinan untuk mengangkat badan setinggi mungkin dari tanah (*absolute spongratch*=tenaga lompat yang mutlak). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali bertujuan untuk mengembangkan lompatan ke atas, yakni lompatan ke atas setinggi mungkin sangat penting dalam gerakan lompat tinggi. Adapun ditinjau dari prinsip-prinsip modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi tali merupakan prinsip perluasan isi.

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 68) berpendapat bahwa

“Perluasan isi atau materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar secara progresif dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang kompleks”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali merupakan cara belajar yang dimulai dari yang sederhana atau mudah, kemudian secara bertahap ditingkatkan ke bentuk keterampilan yang lebih sulit. Melalui pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali diharapkan siswa akan memiliki daya lompat vertikal yang maksimal serta memiliki konsep gerakan melompat yang benar.

Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi tali yaitu, dibentangkan tali dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Sebelum pembelajaran dimulai, guru menjelaskan cara pelaksanaan pembelajaran lompat tali dari teknik awalan, menumpu untuk menolak, melewati tali dan pendaratan. Untuk selanjutnya, guru mendemonstrasikannya agar siswa memiliki konsep gerakan melompat tali yang baik dan benar. Adapun ketinggian tali yang dibentangkan dalam pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi tali menurut

Mochamad Djumidar A. Widya (2005: 67) mengemukakan bahwa “Tali dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm diatur ketinggiannya, sehingga anak-anak tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat. Bidang pendaratan harus lembut, tidak keras”.

Pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi tali dilakukan secara berulang-ulang dan ketinggian tali ditingkatkan secara bertahap. Agar siswa dapat mentransfer dari pembelajaran yang dilakukan dengan gerakan lompat tinggi gaya *straddle*, maka sebelum pembelajaran selesai siswa diberi pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

#### b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Modifikasi Tali

Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali merupakan bentuk pembelajaran yang mengarah pada pengembangan teknik lompat tinggi di antaranya awalan dan tumpuan. Di samping itu, pembelajaran ini juga mengembangkan kemampuan lompatan vertikal yang dibutuhkan dalam lompat tinggi. Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasitali

tersebut di atas, dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali antara lain:

1. Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena alat yang digunakan lebih sederhana.
2. Dapat mengembangkan unsur teknik awalan, menumpu untuk menolak.
3. Siswa tidak takut dengan alat yang digunakan karena bila menubruk tidak menimbulkan cedera.
4. Dapat meningkatkan kemampuan lompat vertikal semaksimal mungkin yang dapat membantu gerakan lompat tinggi.

Selain kelebihan seperti di atas, pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi tali juga memiliki kelemahan. Kelemahan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali antara lain:

- 1) Dibutuhkan proses waktu yang lama untuk beradaptasi dengan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* yang sebenarnya.
- 2) Unsur teknik melewati tali dan pendaratan tidak dikembangkan, sehingga siswa akan mengalami

kesulitan dalam memmeragakan teknik melewati mistar dan pendaratan pada lompat tinggi gaya *straddle*.

#### 4. Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Modifikasi Kotak

##### a. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Modifikasi Kotak

Prinsipnya pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* menggunakan kotak sama dengan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi tali. Perbedaannya terletak pada alat yang digunakan yaitu dengan kotak atau peti. Kotak yang harus dilompati tersebut pada prinsipnya untuk mengembangkan kemampuan lompat vertikal. Ditinjau dari prinsip-prinsip pengaturan belajar gerak bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dari cara yang mudah untuk selanjutnya ditingkatkan secara bertahap. Berdasarkan pertimbangan tingkat kesulitan dan tingkat kompleksitas, penyusunan materi pelajaran hendaknya mengikuti prinsip-prinsip:

1. Dimulai dari materi belajar yang mudah dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang lebih sukar.

2. Dimulai dari materi belajar yang sederhana dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang semakin kompleks.

Melalui pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak, siswa akan memiliki konsep gerakan melompat dan berkembang penguasaan teknik lompat tinggi. Dengan memiliki konsep gerakan melompat dan dikembangkannya teknik lompat tinggi, maka akan mendukung kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak yaitu, diletakkan kotak sedemikian rupa dengan ketinggian antara 50-100 cm. Guru menerangkan teknik awalan, menumpu untuk menolak, melewati kotak dan pendaratan, selanjutnya guru mendemonstrasikan.

Sebelum pembelajaran selesai, pembelajaran ditingkatkan dengan lompat tinggi gaya *straddle*. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat mentransfer bentuk pembelajaran yang diterimanya ke pola gerakan lompat tinggi gaya *straddle*. Adapun yang dimaksud dengan transfer belajar gerak menurut Sugiyanto (1996: 82) bahwa "Transfer bukan merupakan materi pelajaran yang harus diajarkan,

melainkan merupakan suatu kondisi yang harus diciptakan agar materi pelajaran yang telah dikuasai murid bisa memberikan kemudahan bagi murid untuk mempelajari hal-hal yang baru dalam situasi yang baru atau situasi yang lain”.

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Modifikasi Kotak

Pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak merupakan bentuk pembelajaran untuk merangsang kemampuan melompat setinggi mungkin. Dengan dikembangkannya lompatan yang setinggi mungkin, akan mendukung lompat tinggi gaya *straddle*. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak di atas, dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak antara lain:

1. Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena bentuk pembelajarannya berbeda dengan pembelajaran lompat tinggi.
2. Dikembangkan unsur teknik awalan, menumpu untuk menolak.
3. Siswa akan saling berlomba untuk melakukan lompatan

setinggi mungkin melewati kotak.

Kelemahan pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi kotak antara lain:

- 1) Lompatan yang kurang tinggi dapat mengenai bahkan menubruk kotak.
- 2) Unsur teknik melewati mistar dan pendaratan lompat tinggi gaya *straddle* tidak dikembangkan.
- 3) Dibutuhkan waktu yang agak lama untuk beradaptasi dengan teknik gerakan lompat tinggi gaya *starddle*.

### Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan, untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai arah penelitian, disajikan kerangka pemikiran sebagai berikut.

Masalah yang dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pada model atau cara guru dalam menyampaikan pelajaran yang kurang memodifikasi alat bantu, sehingga akibatnya siswi kurang percaya diri dengan alat yang standar. Di samping itu, siswi takut dan ragu-ragu saat melakukan lompatan, siswi kurang tertarik karena pembelajaran kurang

menarik dan akibatnya siswi kurang aktif dan interaktif, baik dengan siswi yang lain maupun dengan guru. Permasalahan tersebut muncul dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SMK Negeri 1 Sukoharjo, khususnya pada lompat tinggi gaya *straddle*, terlihat kurang maksimal yang dikarenakan padatnya jam guru sehingga guru kurang waktu untuk mendesain pembelajaran yang kreatif dalam melakukan pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pembelajaran adalah kurangnya model atau strategi pembelajaran sehingga memengaruhi peran aktif siswi dalam kegiatan belajar khususnya lompat tinggi gaya *straddle*. Selama pengamatan, metode yang digunakan guru belum sesuai dengan karakteristik pembelajaran yang diinginkan siswi. Seperti yang telah diuraikan di atas, karakteristik pembelajaran penjas bagi siswi SMK Negeri 1 Sukoharjo melalui pendekatan interdisipliner melibatkan disiplin ilmu lain.

Pendekatan interdisipliner dapat dilakukan dengan menggunakan modifikasi alat bantu yang sesuai dengan karakteristik materi pembelajaran. Guru dapat mendesain pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswi dengan

alat bantu. Salah satu model pembelajaran yang dipakai untuk memudahkan siswi melakukan lompat tinggi gaya *straddle* adalah mengganti alat bantu yang sesungguhnya (mistar lompatan) dengan memodifikasi alat bantu berupa tali dan kotak dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Alat bantu tali dan kotak merupakan salah satu pembelajaran yang dapat diterapkan dalam mata pelajaran penjas karena menggunakan alat bantu tali dan kotak akan memudahkan siswi melakukan lompatan dengan tidak ragu-ragu supaya tidak menimbulkan kesalahan sesaat melompati mistar atau sebelumnya. Alat bantu pembelajaran ini digunakan dengan maksud mempermudah siswi belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik, diharapkan hasil lompat tinggi gaya *straddle* yang dicapai juga akan lebih meningkat.

### **Hipotesis**

Melalui kerangka berpikir yang telah disusun sebelumnya, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

Ada pengaruh penerapan alat bantu pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*

pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016.

## METODE PENELITIAN

### Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sukoharjo, Jalan Jenderal Sudirman No. 151. Nomor telepon (0271) 593132.

#### 2. Waktu

Secara formal penelitian ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah diseminarkan. Dalam penelitian ini akan tes 2 kali, yaitu tes awal dan tes akhir. Kemudian perlakuan (*treatment*) akan diberikan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan rincian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan lama latihan selama 6 minggu.

### Populasi dan Sempel

#### 1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK NEGERI 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 329 siswi:

No	Kelas	Populasi
1	XI A	25
2	XI B	22
3	XI C	36
4	XI D	36
5	XI E	35
6	XI F	36
7	XI G	34
8	XI H	35
9	XI I	34
10	XI J	36
Jumlah		329

Tabel 3.1. Daftar kelas XI SMKN 1 Sukoharjo

#### 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *propotional random sampling*. Suharsimi Arikunto (1991: 107), menyatakan bahwa sebagai ancer-ancer dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti. Mengacu pada pendapat tersebut peneliti mengambil sampel dengan proporsi 10% dari masing-masing kelas”.

Adapun rata-rata jumlah populasi masing-masing siswi kelas XI SMK Negeri 1 Sukoharjo sebagai berikut:

No	Kelas	Populasi	Proporsi	Sempel
1	XI A	25	$25 \times 10\% = 2.5$	3
2	XI B	22	$22 \times 10\% = 2.2$	2
3	XI C	36	$36 \times 10\% = 3.6$	4
4	XI D	36	$36 \times 10\% = 3.6$	4
5	XI E	35	$35 \times 10\% = 3.5$	4
6	XI F	36	$36 \times 10\% = 3.6$	4
7	XI G	34	$34 \times 10\% = 3.4$	3
8	XI H	35	$35 \times 10\% = 3.5$	4
9	XI I	34	$34 \times 10\% = 3.4$	3
10	XI J	36	$36 \times 10\% = 3.6$	4
Jumlah		329		35

Tabel 3.2. Daftar Pengambilan Sempel

### Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*) yaitu:

1. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang memengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah alat bantu pembelajaran.
2. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data adalah tes lompat tinggi gaya *straddle*. Tes dilaksanakan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Andi Suhendro (1999: 256).

### Rancangan Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau juga disebut eksperimen semu dengan menggunakan rancangan *pre-tes and post tes grou*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 85), "*pre-tes and post-tes group* adalah sebuah desain penelitian eksperimen di mana satu kelompok tersebut dilakukan sebuah

observasi sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen disebut *post-tes*".

$$O_1 - x - O_2$$

Gambar 7. Rancangan penelitian *pre-tes and post-tes group*.

Keterangan :

$O_1$  = Tes awal/*pre tes*.

X = *Tretment*/pembelajaran menggunakan modifikasi alat bantu.

$O^2$  = Tes akhir/*post tes* kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

### Teknik Analisis Data

#### 1. Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi dari Mulyono B. (2001: 42) dengan rumus sebagai berikut:

$$\underline{MS A - MS W}$$

$$R = MSA$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MSA = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MSW = Jumlah rata-rata antar kelompok



Akan tetapi, dalam penelitian ini akan digunakan aplikasi berupa SPSS 20.0 dalam perhitungan reliabilitas demi meminimalisir kesalahan perhitungan dan menambah keakuratan hasil data.

## 2. Uji perbedaan

Untuk uji perbedaan digunakan rumus *t-tes* dari Sutrisno Hadi (1995: 455) sebagai berikut:

$$t = \frac{|\sum Md|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

(Sutrisno Hadi 1995:457)

Keterangan:

- t : Nilai perbedaan
- Md : *Mean* beda dari tiap pasangan
- $\sum$  : Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari *mean* perbedaan
- N : Jumlah pasangan

Mengonsultasikan hasil *t-tes* dengan *t-tabel* dengan taraf signifikansi 5% dan db = N-1. Jika t-hitung < t-tabel =5%, maka *H<sub>0</sub>* ditolak, artinya ada

perbedaan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI SMKN 1 Sukoharjo. Akan tetapi, jika t-hitung > t-tabel =5%, *H<sub>0</sub>* diterima. Artinya, tidak ada perbedaan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI SMKN 1 Sukoharjo.

Akan tetapi, dalam penelitian ini akan digunakan aplikasi berupa SPSS 20.0 dalam perhitungan uji beda demi meminimalisir kesalahan perhitungan dan menambah keakuratan hasil data.

Penghitungan persentase melalui modifikasi alat bantu terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pre test}} \times 100$$

$$\text{Mean Different} = \text{Post tes} - \text{Mean Pre tes}$$

## HASIL PENELITIAN

### A. Deskriptif Data

Deskripsi hasil analisis data kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016 yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Perlakuan	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Menggunakan alat bantu pembelajaran	N	35	35	
	Jumlah	2465	2790	325
	Rata-Rata	70,42857	79,71429	13,18%

Tabel 4.1. Ringkasan Angka-angka Statistik Deskriptif Data Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswi Kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016

Dari nilai-nilai yang terdapat dalam tabel di atas dapat diterjemahkan sebagai berikut.

1. Sebelum mendapat perlakuan penggunaan alat bantu pembelajaran, kemampuan siswi di tes awal berjumlah nilai sebesar 2465 dari total 35 siswi yang mengikuti tes. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan alat bantu pembelajaran, hasil tes menunjukkan adanya peningkatan sebesar 325 poin dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 siswi.
2. Sebelum mendapat perlakuan penggunaan alat bantu pembelajaran, kemampuan siswi di tes awal rata-rata sebesar 70,42857 dari total 35 siswi yang mengikuti tes. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan alat bantu pembelajaran, hasil tes

menunjukkan adanya peningkatan sebesar 9,28572 poin dengan rata-rata berjumlah 79,71429 dari 35 siswi.

Untuk mengetahui gambaran secara menyeluruh dari rata-rata kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016, dapat dibuat diagram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:



Gambar 4.1. Diagram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswi Kelas

tabel koefisien korelasi dari Strand & Wilson 1993 seperti dikutip Mulyono B (2010: 49) sebagai berikut.

### B. Mencari Reliabilitas

Agar data yang dianalisis adalah hasil suatu tes pengukuran yang baik, perlu uji reliabilitas. Adapun hasil perhitungan reliabilitas tes kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dapat dilihat dalam tabel 4.2.

Tabel 4.2. Hasil Uji Reliabilitas Tes Kemampuan Lompatan

Tes	Reliabilitas	Kategori
<i>Pre tes</i> lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	0,821	<i>acceptable</i>
<i>Post tes</i> lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	0,855	<i>acceptable</i>

Mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan

Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswi Kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016

#### Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre tes - post tes	-9,28571	7,96526	1,34637	-12,0218	-6,5495	-6,897	34	,000

Tabel 4.3. Tabel *Range* Kategori Reliabilitas

Koefisien	Reliabilitas
.95 - .99	<i>excellent</i>
.90 - .94	<i>very good</i>
.80 - .89	<i>acceptable</i>
.70 - .79	<i>poor</i>
.60 - .69	<i>questionable</i>

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Uji Perbedaan

Dari Hasil uji perbedaan antara *pre tes* dan *post tes* menggunakan aplikasi SPSS 20.0 guna meminimalisir kesalahan perhitungan diperoleh perhitungan hasil sebagai berikut.

## INTERPRESTASI

1. *Paired sampel tes* merupakan analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Dalam hal ini dua pengukuran tersebut melibatkan suatu pengukuran yaitu pada tes awal dan tes akhir suatu penelitian, atau sering disebut dengan *pre-post*.
2. Kolom *Mean* pada *paired-samples t-tes table* menunjukkan rata-rata perbedaan antara *pre-tes* dan *post-tes* kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016.
3. Kolom *Std. Deviation* menunjukkan dispersi rata-rata antara *pre-tes* dan *post-tes* kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016.
4. Kolom *Std. Error Mean* menunjukkan *index of the variability* (indeks variabilitas) yang dapat diharapkan di dalam pengulangan sampel untuk 35 siswi yang serupa dengan studi ini.
5. Kolom *95% Confidence Interval of the Difference* menyediakan suatu perkiraan menyangkut batasan-batasan antara perbedaan rata-rata dalam 95% dari semua sampel acak yang mungkin untuk 35 siswi yang serupa ke satu bagian dalam studi ini.
6. Kolom *Sig. (2-tailed)* menampilkan probabilitas (signifikansi) di dalam statistik t yang memiliki nilai mutlak sama dengan atau lebih besar dari yang diperoleh t statistik. Ketika nilai signifikan untuk perubahan berat kurang dari 0.05, kita dapat menyimpulkan bahwa rata-rata setiap siswi menunjukkan adanya peningkatan sebesar 9,28572 poin.

Langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

1. Menentukan hipotesis

Dasar pengambilan keputusan:

- Ho: Tidak ada pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

- H1: Ada pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.
- Jika probabilitas  $> 0.05$ ,  $H_0$  diterima, tetapi jika probabilitas  $< 0.05$ ,  $H_0$  ditolak.

## 2. Kesimpulan

Dari *output* dapat kita lihat bahwa  $Sig (2 \text{ tailed}) = 0.000$ . Hal itu berarti bahwa probabilitas kurang dari 0.05 yang berarti juga bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

## D. PENGUJIAN HIPOTESIS

Pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016

Pengaruh latihan menggunakan alat bantu pembelajaran terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016 dapat dipaparkan lebih lanjut secara rinci sebagai berikut: Pada tabel 4.1. Sebelum mendapat perlakuan penggunaan alat bantu pembelajaran kemampuan siswi di tes awal berjumlah nilai sebesar 2465 dari total 35 siswi

yang mengikuti tes. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan alat bantu pembelajaran, hasil tes menunjukkan adanya peningkatan sebesar 325 poin dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 siswi.

Dari *output* dapat dilihat bahwa  $Sig (2 \text{ tailed}) = 0.000$ . Hal itu berarti bahwa probabilitas kurang dari 0.05 yang berarti juga bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh alat bantu pembelajaran terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

## SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

### 1. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

Alat bantu pembelajaran memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016. Kesimpulan tersebut didasarkan pada hasil *output* Uji T dapat dilihat bahwa  $Sig (2 \text{ tailed}) = 0.000$ , hal itu berarti bahwa probabilitas kurang dari 0.05 yang berarti juga bahwa  $H_0$  ditolak.

## 2. Implikasi

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar kesimpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

1. Alat bantu pembelajaran memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswi kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016.
2. Alat bantu pembelajaran dapat dijadikan salah satu bentuk metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

## 3. Saran

Saran-saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Alat bantu pembelajaran hanyalah salah satu bentuk alternatif latihan, akan lebih baik lagi jika tetap menggunakan semua media yang tersedia dan teori-teori pendukung yang dapat menambah pengetahuan mengenai lompat tinggi.

2. Alat bantu pembelajaran memiliki kelemahan dari ketersediaan alat yang tidak semua sekolah memiliki, serta sangat bergantung pada cuaca dan lahan yang tersedia, sehingga guru diharapkan lebih kreatif dalam mengganti media pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah tempat mengajar.
3. Bisa jadi dalam penelitian ini waktu yang diperlukan kurang panjang sehingga diperlukan penelitian yang lebih lama waktunya untuk dapat melihat pengaruh metode tersebut di atas secara lebih terperinci.
4. Bagi sekolah, diharapkan sekolah memfasilitasi sarana dan prasarana yang memadai sehingga jalannya pembelajaran bias perjalanan lancar, efektif, efisien, dan menyenangkan dan tujuannya pun dapat tercapai dengan optimal.
5. Bagi guru, hendaknya guru dapat menerapkan strategi pembelajaran yang menurut siswa termotivasi untuk bergerak aktif yaitu dengan memodifikasi alat bantu pembelajaran untuk

- meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.
6. Bagi siswa, SMKN 1 Sukoharjo lebih aktif, disiplin, bersemangat serta memiliki motivasi yang lebih dalam menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran karena modifikasi pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.
7. Penggunaan sampel yang lebih banyak sangat disarankan jika ingin melakukan penelitian yang serupa.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Surakarta: PT Asdi Mahasta.
- Atmojo, M.B. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. UNS Press.
- Bahagia, Y., Yusuf, U. & Suherman, A. 1999/2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.
- Bernhard, G. 1993. *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Brotosuryo, S., Sunardi, & Furqon, M.H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- \_\_\_\_\_. 1995. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis. Bagian Peroyek Peningkatan Mutu Guru dan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Cholik, T.M., & Lutan, R. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Dimiyati, & Mujiyono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djumidar, M.A., & Widya. 2005. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Gino, H.J., Suwarni, Suropto, Maryanto, & Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.
- Hadi, S. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Jarver, J. 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionor Jaya.
- Lutan, R. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

- Robman, M., & Amir, S. 2013. *Strategi & Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sidik, D.Z. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Soegito, Wijanarko, B., Ismaryati. 1994a. *Pendidikan Atletik I*. Jakarta. Depdikbut. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Pendidikan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Serta D II.
- \_\_\_\_\_. 1994b. *Pendidikan Atletik II*. Jakarta. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Pendidikan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Serta D II.
- Sudjono, N. 2008. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto, & Kristiyanto, A. 1998. *Belajar Gerak II*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno, H.P. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIP Yogyakarta.
- Suhendro, A. 2007. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sutikno, M.S. 2013. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Lombok. Holistika.
- Syarifuddin, A. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syarifuddin, A., & Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Dosen. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UNS*. Surakarta: UNS Press.
- Waluyo. 2013. *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Surakarta: Cakrawala Media.
- Wiarso, G. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu