



Pengaruh Modifikasi Media Karet Gelang dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Tinggi Gaya Gunting pada Masa Pandemi Covid-19

Ikbal Maulana Yusup¹, Citra Resita², Ega Trisna Rahayu

Universitas Singaperbangsa Karawang

*Email: ikbalmaulanayusup31@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 14 Agustus 2021

Direvisi: 22 Agustus 2021

Dipublikasikan: September 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5374669

Abstract:

The purpose of this study was to determine whether modification of rubber band media had an effect on athletic learning in the scissor-style high jump number during the COVID-19 pandemic. This research is included in quantitative research using the experimental method of one group pre-test-posttest design. The population in this study amounted to 74 students and the sample used was 24 students, in this study the instrument used was a scissor style high jump technique skill test instrument. based on the results obtained in the study, the minimum value = 60, the maximum value = 80, the average value = 71.04, standard deviation = 6.590, and variance = 43,433 and the increase in students is as follows; (1) intervals 1-8 fall into the very low category totaling 0 students 0%; (2) intervals 9-12 fall into the low category totaling 4 students 17%; (3) intervals 13-16 are categorized as good enough with 20 students 83%; (4) interval 17-20 is in the very good or high category as many as 0 students 0%. This means that there is an increase in the 13-16 interval class in the fairly good category of 29% in the use of rubber band media modifications in learning athletic activities in the high jump number of students' scissors style.

Keywords: Learning; Modification; High Jump Athletics

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan tahapan pendidikan menggunakan aktivitas fisik yang telah disusun secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan

kemampuan secara kognitif, apektif dan fisikomotor, (Rosdiani, 2013: 23). Menurut Mutohir Cholik (1992) dalam (Rahayu,2016:2) Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang tersusun secara sistematis yang mencakup berbagai

aktivitas atau potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah individu dalam kompetisi, dan aktivitas yang rutin untuk memperoleh respon, kemenangan, dan puncak tertinggi prestasi untuk membentuk individu yang terbaik. Pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas bagian dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan potensi siswa melalui aktivitas fisik (Utama Bandi, 2011) dalam (Tantra Pramitha, 2018:41).

Dalam buku strategi pendidikan jasmani implementasi pada pembelajaran aktivitas pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan menurut (Rahayu, 2016:19) terdapat beberapa tujuan aktivitas pembelajaran jasmani diantaranya:

1. Melalui penyerapan prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani, dibangun landasan karakter yang kokoh.
2. Dalam konteks pluralisme budaya, suku, dan agama, mengembangkan landasan kepribadian yang kokoh, gagasan damai, sikap sosial, dan toleransi.
3. Tantangan pembelajaran pendidikan jasmani membantu mengembangkan keterampilan berpikir kritis.
4. Menanamkan sportivitas, kejujuran, disiplin, dan akuntabilitas pada siswa.
5. Kemampuan bergerak dan sekil, serta teknik macam-macam aktivitas jasmani, kegiatan meningkatkan senam, kegiatan akuatik (udara), ritmik dan pendidikan luar ruang.
6. Kemampuan pengendalian tubuh untuk mengejar kebugaran serta gaya hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Pengembangan teknik yang akan berimbas kepada keselamatan diri sendiri dan lingkungan sekitar.
8. Menyadari untuk memahami bentuk aktivitas jasmani menjadi data agar tercapainya kebugaran jasmani dan pola hidup yang sehat.
9. Mampu memaksimalkan waktu yang tersedia dengan kegiatan aktivitas

jasmani yang inovatif dan menyenangkan.

Lompat tinggi merupakan suatu usaha melompat stinggi-tingginya yang dilakukan seseorang untuk melewati mistar dengan menggunakan cara dan teknik yang benar. Menurut (Purnomo & Dapan, 2017:63). Lompat tinggi adalah suatu bentuk usaha untuk melewati mistar dengan melompat setinggi mungkin. Tujuan dari lompat tinggi adalah untuk memproyeksikan berat pelompat ke udara pada kecepatan maju secepat mungkin. Kemampuan pelompat untuk beralih dari gerakan berlari ke gerakan sudut saat menopang, yaitu mengubah gerakan maju menjadi gerakan ke atas, menentukan ketinggian lompatan. Lompat tinggi merupakan suatu aktivitas bergerak lompat ke arah atas menggunakan teknik menaikan kaki menuju arah depan atau atas yang bertujuan untuk mengangkat titik berat badan ke posisi tertinggi dan dilakukan secara singkat gerakan ini dilakukan bersamaan dengan tolakan pada salahsatu kaki tumpuan (Syarifudin 1998: 106) dalam (Junaidi Arvan, 2018: 64) Menurut (Purnomo & Dapan 2017: 67-68) Performa lompat tinggi di kendalikan oleh sejumlah faktor, banyak di antaranya terkait dengan kemampuan biomotor. Kekuatan melompat, kecepatan, dan rasa koordinasi ritme adalah biomotor yang paling signifikan.

Menurut (Purnomo & Dapan, 2017:70) menjelaskan bahwa lompat tinggi gaya gunting adalah gaya yang pertama kali di temukan dalam atletik lompat tinggi, saat pertamakali nomor lompat tinnggi di perlomakan, gaya *scots* selalu menjadi andalan bagi semua atlet, terutama di tahun 1934. Berikut adalah penjelasan tahapan dalam melakukan Gerakan *scots*.

1. Awalan

Tergantung kaki mana yang akan digunakan untuk melakukan tolakan apakah dimulai dari sisi kanan atau kiri. Ajika mulai dari sisi kanan jika anda

bertumpu pada kaki kiri, dan sebaliknya. Sudut awalan kecil, mulai dari 30 hingga 35 derajat.

2. Tumpuan

Tumpuan dilakukan menggunakan kaki yang terkuat dengan dan yang terjauh dengan palang lompatan.

3. Melayang

Ketika melewati palang lompatan, pertahankan posisi tegak dengan sedikit condong ke depan. Kaki diayunkan lurus ke depan untuk melewati mistar setelah kaki ayun bergerak ke bawah (sudah melewati mistar). Pelompat tampak duduk terlentang di palang, dengan kaki disilangkan dan kaki ayun diturunkan terlebih dahulu, dan gaya ini dikenal sebagai gaya gunting.

4. Mendarat

Dalam melakukan pendaratan kaki ayun biasanya digunakan untuk mendarat, meskipun cara ini tidak efisien. Karena tubuh diposisikan pada palang sedemikian rupa sehingga jarak antara pusat badan dengan palang lompatan yang sangat jauh, sehingga gerakannya tampak kaku.

Dalam penggunaan penelitian menggunakan media karet gelang ini memiliki tujuan untuk meningkatkan minat siswa agar tertarik untuk melompat. R. Raharjo (1984:48) dalam (Rahayu, 2016:182) menyatakan bahwa media merupakan wadah dari suatu cara untuk menyampaikan pesan dari pembelajaran yang ingin disampaikan kepada penerima.

Dalam media pembelajaran ada berbagai jenis yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Terdapat 7 (Tujuh) macam-macam media yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, menurut Raharjo (1984:53) dalam (Rahayu, 2016:184) diantaranya yaitu:

1. Media audio visual senyap merupakan media terlengkap kedua dari segi kemampuan, karena memiliki semua karakteristik kategori sebelumnya kecuali kenampakan gerak.

2. Media audio visual gerak adalah bentuk media terlengkap yang memadukan kemampuan audio visual dan gerak.

3. Media audio semi-gerak dapat menyajikan suara dengan gerakan linier tetapi bukan gerakan asli secara keseluruhan.

4. Kecuali adanya suara, media visual gerak dapat bergerak seperti kelompok pertama.

5. Media audio adalah media yang hanya memiliki kemampuan menghasilkan suara.

6. Media visual senyap dapat mengkomunikasikan informasi secara visual tetapi tidak dapat menampilkan suara atau gerakan.

7. Media cetak hanya dapat menampilkan informasi berupa huruf, angka, dan simbol ujaran tertentu (alpha numeric).

Penelitian menggunakan modifikasi media karet gelang memiliki fungsi menarik minat peserta didik untuk tertarik untuk melakukan gerakan mepata. Adapun menurut (Djumidar, 2007:16) “pembelajaran lompat jauh menggunakan tali bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan”. Karet memiliki karakter pleksibel bila digunakan sebagai media pembelajaran tidak akan berbahaya, sehingga siswa tidak takut untuk mengikuti latihan. Modifikasi media karet gelang memiliki keunggulan dan kekuraiannya yaitu:

1. Membangun rasa percaya diri siswa
2. Memungkinkan mereka untuk belajar sambil bersenang-senang.
3. Meningkatkan motivasi belajar siswa
4. Meningkatkan persiapan siswa.
5. Berbagi ilmu

Karakteristik siswa dapat didefinisikan sebagai suatu ciri yang dimiliki oleh siswa yang dapat dilihat melalui kemampuan akademik, usia, tingkat kedewasaan dan motivasi terhadap pembelajaran. Dalam buku pertumbuhan

dan perkembangan peserta didik, Siswa SMA/MA tergolong remaja akhir karena usianya yang berkisar antara 17 hingga 21 tahun (Kurniawan, F & Mylsidayu, A, 2018: 84-87) menjelaskan karakteristik remaja akhir diantaranya sebagai berikut:

1. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik

Tingkat perkembangan secara keseluruhan telah melambat sekali lagi. Proporsi tinggi dan berat badan mendekati orang dewasa, dan pada usia ini, kemampuan fungsional otot dan paru-paru, serta kebugaran jantung, dapat dicapai dengan aktivitas intens seperti latihan beban.

2. Perkembangan Motorik

Kegiatan yang dapat meningkatkan pengalaman dalam berbagai kegiatan diperlukan selama fase ini. Olahraga tim, aktivitas yang menantang keterampilan tingkat tinggi, permainan individu/ganda, dan pengembangan program pelatihan adalah semua jenis aktivitas yang populer. Selain itu, aktivitas berirama yang terkait dengan hubungan sosial diperlukan. Konsep kontinu, yang menyatakan bahwa perkembangan motorik harus berlanjut sepanjang hidup seseorang, merupakan prinsip penting dalam perkembangan motorik.

Peningkatan keseimbangan, daya tahan, dan koordinasi mata-tangan mungkin terhenti selama fase pertumbuhan cepat ini. Rentang perhatian yang lebih panjang, peningkatan minat pada ketangkasan dan persaingan, kematangan sosial yang lebih tinggi, dan mulai tertarik pada lawan jenis.

3. Perkembangan Perseptual-Kognitif

Sudah memiliki kemampuan untuk menggunakan pendekatan logika logis serta kemampuan untuk membangun generalisasi yang menyeluruh dan konklusif. Sudah mampu menentukan dan mengevaluasi perilakunya sendiri berdasarkan standar atau sistem yang dia pilih dan ikuti sesuai dengan hati nuraninya. Mulai mampu menjaga jarak

dan batasan kebebasan yang diperlukan dengan orang tuanya.

4. Perkembangan Bicara dan Bahasa

Bentuk bahasa yang di kuasai adalah bahasa yang berkembang di lingkungan rumah (bahasa ibu), diperluas dengan bahasa masyarakat sekitar lingkungan, dan di pengaruhi oleh bahasa yang berkembang dalam pergaulan remaja. Akibatnya, remaja dari berbagai latar belakang akan memiliki bakat dan perkembangan bahasa yang berbeda-beda. Selanjutnya, remaja akhir mungkin membenamkan diri dalam bahasa asing pilihan mereka selama tahap ini.

5. Perkembangan Personal-Sosial

Pertumbuhan sosial pada masa remaja akhir di hubungkan dengan kelompok teman yang lebih kecil dan lebih selektif. Ketergantungan pada kelompok sebaya yang bervariasi, dengan pengecualian teman dekat dengan banyak minat yang sama. Kecemasan, yang merupakan suasana hati tidak nyaman yang mendominasi ciri-ciri remaja, merupakan perkembangan pribadi-sosial pada masa remaja akhir. Mereka memiliki banyak keinginan yang tidak selalu dapat mereka wujudkan, dan konflik-konflik internal membingungkan diri mereka sendiri dan orang lain. Konflik dapat menyebabkan keinginan yang kuat untuk melarikan diri secara ekonomi dan berhenti menerima bantuan keuangan dari keluarga. Ada dorongan kuat untuk mencoba segala sesuatu yang belum pernah di coba sebelumnya.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis pendekatan yang di gunakan pada penelitian adalah pendekatan kuantitatif, Pendekatan kuantitatif merupakan metode untuk memperoleh pengetahuan yang menggunakan pemanfaatan data dalam bentuk angka untuk menilai informasi tentang subjek yang dihadapi (kasiram, 2008:149). pendekatan penelitian Kuantitatif, menurut

sugiono (2012:13) dalam Jayusman Iyus (2020: 15) pendekatan kuantitatif merupakan metode untuk memperoleh nilai variable manditri, dari dua atau satu variable tanpa mengaitkan variabel satu dengan variable yang lainnya. Berdasarkan prosedur yang sesuai dalam penelitian kuantitatif pada beberapa tahapan kegiatan dalam menjalankan penelitian kuantitatif yaitu sebagai sebagai berikut: (1) identifikasi masalah; (2) tinjauan pustaka; (3) pengembangan kerangka konseptual; (4) identifikasi dan definisi variabel, hipotesis, dan pertanyaan penelitian; (5) pengembangan desain penelitian; (6) teknik pengambilan sampel; (7) pengumpulan dan kuantifikasi data; (8) analisis data; dan (9) interpretasi dan komunikasi hasil penelitian.

Karena penelitian ini memerlukan perlakuan, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Perlakuan dilakukan terhadap variabel bebas, dan hasilnya diamati pada variabel terikat. (Sesuai dengan Sugiyono, 2010: 107), penelitian eksperimen adalah pendekatan studi yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendali. Kelas XI SMAN 1 Cibuyaya Periode 2020/221 adalah populasi yang digunakan dalam penelitian ini. Populasi keseluruhan dari penelitian ini adalah 74 siswa, dan akan berlangsung dari 28 Juli 2021 hingga 24 Agustus 2021. Karena pada penelitian ini menggunakan teknik cluster randong sampling maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah cluster yang ada pada kelas XI IPA 2, karena jumlah popiulasi kurang dari 100 yaitu 24 siswa maka jumlah sample yang akan digunakan sebanyak 24 siswa.

Karena penelitian ini memerlukan terapi, maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Perlakuan diterapkan pada variabel independen, dengan hasil yang terlihat pada variabel dependen. Penelitian

eksperimental menurut Sugiyono (2010: 107), adalah suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh beberapa terapi terhadap terapi lainnya dalam kondisi yang terkendali. Sedangkan menurut (Suharmi Arikunto,2006) dalam (Rahayudianti, 201: 77) menjelaskan bahwa metode eksperimen merupakan salahsatu cara untuk menemukan keterhubungan dari apa yang dilakukan denga napa yang di terima dengan kondisi yang sengaja dibuat oleh peneliti.

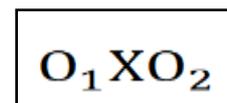
Penulis melakukan penyelidikan kuantitatif menggunakan prosedur pra-eksperimen dengan tes satu kelompok pretest-posttest dalam penelitian ini (tes awal, tes akhir kelompok tunggal). Menurut Arikunto (2010:124), one-group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang meliputi pretest (pretest) sebelum mendapat perlakuan dan test akhir setelah mendapat terapi (posttest). Sebuah kelompok yang telah ditentukan di gunakan dalam pendekatan pretest-posttest satu kelompok ini. Pengujian dilakukan dua kali dalam desain ini, sekali sebelum diberikantreyment dan sesudah di berikan tretment. Menurut (Sugiyono 2016:68) dalam (Khaerunisa,2018: 36) pola penelitian dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yaitu:

X = Treatment (Pembelajaran teknik lompat tinggi gaya gunting menggunakan media karet gelang)

O₁ = *Pretest*/ Tes awal

O₂ = *Posttest*/ Tes akhir

Kegiatan tes dilakukan dua kali



pada penelitian ini, sekali sebelum dan sekali setelah terapi eksperimental. Pretest adalah tes yang dilakukan sebelum menerima terapi. Kelas eksperimen diberikan pre-test (O₁). Setelah selesai *pretest*, penulis memberikan terapi berupa

pembelajaran Lompat Tinggi Gunting Menggunakan Media Karet Gelang selama delapan pertemuan (X), dilanjutkan dengan *posttest* (O_2).

Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat dikemukakan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih jelas dan tepat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam lompat tinggi gaya gunting, maka digunakan instrument lompat tinggi gaya gunting sebagai alat penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diikuti oleh siswa kelas XI Mipa 2 SMAN 1 Cibuaya sebanyak 24 orang, dengan sampel 8 laki-laki dan 18 perempuan. Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* keterampilan lompat tinggi gaya gunting siswa diperoleh distribusi rata-rata, nilai minimal, nilai maksimal, standar deviasi (SD), varians, dan peningkatan. Berikut adalah table deskripsi data *pretest* dan *posttest* keterampilan lompat tinggi gaya gunting:

Tabel 1 Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi dan varians

Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>
<i>Mean</i>	62.29	71.04
<i>Standard Deviation</i>	7.799	6.590
<i>Varians</i>	60.824	43.433
<i>Minimum</i>	45	60
<i>Maximum</i>	75	80

Berdasarkan tabel pada hasil statistik deskriptif diatas data hasil keterampilan lompat tinggi menggunakan modifikasi media karet gelang siswa SMAN 1 Cibuaya di bagi menjadi dua tahap proses pengukura yaitu sebagai berikut: data tes awala (*pretest*) nilai minimum 45, nilai maksimum 75, nilai rata-rata 62.29, setandar deviasi 7.799, dan varians 60,824. sedangkan dalam tes akhir (*posttest*) nilai

minimum 60, nilai maksimum 80, nilai rata-rata 71,04, setandar deviasi 6.590, dan varians 43.433. maka dapat disimpulkan dari hasil perhitungan *statistic* deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yang signifikan.

Tabel 2 Hasil data uji normalitas

Tes	L_{hitung}	L_{tabel}	kesimpulan
Lompat Tinggi			
Tes Awal	0,14	0,05	Normal
Tes Akhir	0,29	0,05	Normal

Dari hasil uji nilai *Sig* maka dapat disimpulkan sebagai berikut; jika nilai $Sig > 0,05$, data pengaruh modifikasi media karet gelang berdistribusi normal, jika nilai $Sig < 0,05$, data pengaruh modifikasi media karet gelang tidak berdistribusi normal. karena data diatas menunjukkan data nilai *Sig* tes awal $0,14 > 0,05$ dan tes akhir $0,29 > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Ketika data sudah berdistribusi normal maka selanjutnya akan di lanjutka dengan uji homogenitas.

Tabel 3 Hasil Data Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.705	4	19	.598

Di ketahui nilai probabilitas dari uji levene (nilai *Sig*) adalah .598. Karena nilai probabilitas dari uji levene lebih besar dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan ($.593 > 0,05$), maka $H_0 =$ dapat diterima dan $H_1 =$ dapat ditolak sehingga data dapat dijelaskan distribusi data homogen.

T test setelah syarat-syarat uji normalitas dan homogenitas terpenuhi, maka tahap selanjutnya adalah uji hipotesis perbedaan dua buah rata-rata dengan menggunakan *t-test*.

Tabel 4 Hasil Data Uji T-test

Variabel	t- hitung	Sig. (2- tailed)	Level Of Significant
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	-7.212	.000	0.05

Dari data table 4 diatas maka dapat di ambil keputusan sebagai berikut: diketahui bahwa nilai probabilitas *t-test* nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000. Karena nilai probabilitas dari *t-test* lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan ($0,000 < 0,05$) maka $H_0 =$ dapat ditolak dan $H_1 =$ dapat diterima. atau dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada hasil nilai atletik dalam pembelajaran atletik nomor lompat tinggi gaya gunting siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Cibuyaya..

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengkaji dan mengetahui pengaruh dari modifikasi media karet gelang terhadap pembelajaran atletik nomor lompat tinggi gaya gunting. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Cibuyaya dengan mengambil siswa kelas XI MIPA 2 dengan jumlah 24 siswa sebagai sample, penelitian ini dilakukan sebanyak 8x pertemuan dengan 1x *pretest*, 8x *treatment* dan 1x *posttest* untuk mencari pengaruh dalam modifikasi media karet gelang terhadap pembelajaran atletik nomor lompat tinggi tersebut. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes lompat tinggi gaya gunting.

Berdasarkan table 1 diatas diketahui bahwa nilai lompat tinggi hasil dari *pretest* dan *posttest* gaya gunting siswa kelas XI SMAN 1 Cibuyaya, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai siswa sebelum mendapatkan *treatment* menggunakan modifikasi media karet gelang dengan nilai siswa sesudah mendapatkan *treatment* modifikasi media karet gelang. Perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* siswa dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan teknik pengujian

statistik, yaitu T-test. Dengan dengan syarat bahwa asumsi normalitas dan homogenitas dapat terenuhi. Uji T-test dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari modifikasi media karet gelang terhadap pembelajaran atletik nomor lompat tinggi siswa sehingga menggunakan uji hipotesis dua buah rata-rata dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* lompat tinggi gaya gunting siswa.

Hasil dari pengujian hipotesis t-test dengan menggunakan software SPSS 21 yang ditunjukkan pada table 4.8 menunjukkan nilai probabilitas dari T-test nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai probabilitas dari T-test tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditentukan ($0,000 < 0,05$) maka $H_0 =$ dapat ditolak, $H_1 =$ dapat diterima maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil pembelajaran lompat tinggi gaya gunting siswa. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka dapat di ketahui bahwa modifikasi media karet gelang terhadap pembelajaran atletik nomor lompat tinggi gaya gunting pada masa pandemi COVID-19 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil nilai atletik dalam pembelajaran lompat tinggi gaya gunting siswa kelas XI SMAN 1 Cibuyaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran atletik gaya gunting lompat tinggi menggunakan modifikasi media karet gelang dapat dijadikan model atau strategi pembelajaran untuk siswa kelas XI SMAN 1 Cibuyaya. Karena terbukti dapat dilihat dalam hasil penelitian yang mengungkapkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil nilai tes atletik siswa dalam nomor lompat tinggi sebelum dan sesudah menggunakan modifikasi media karet gelang.

Dengan rincian hasil *pretest* siswa sebagai berikut: (1) kelas interval 1-8

termasuk dalam kategori rendah sebanyak 0 siswa 0%; (2) Interval 9-12 termasuk dalam kategori rendah baik sebanyak 11 siswa 46%; (3) Interval 13-16 masuk dalam kategori cukup baik sebanyak 13 siswa 54%; (4) Interval 17-20 masuk dalam kategori sangat baik atau tinggi sebanyak 0 siswa 0%. Dengan peningkatan pada hasil posttest siswa sebagai berikut nilai minimum= 60, nilai maksimum= 80, nilai rata-rata= 71,04, setandar deviasi= 6.590, dan varians= 43.433 dan peningkatan siswa sebagai berikut; (1) interval 1-8 masuk dalam kategori rendah berjumlah 0 siswa 0%; (2) interval 9-12 masuk kategori rendah baik berjumlah 4 siswa 17%; (3) interval 13-16 masuk dalam kategori cukup baik berjumlah 20 siswa 83%; (4) interval 17-20 masuk dalam kategori sangat baik atau tinggi sebanyak 0 siswa 0%. Maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan di dalam interval 13-16 masuk kategori cukup baik sebesar 29% dalam penggunaan modifikasi media karet gelang dalam pembelajaran aktivitas atletik nomor lompat tinggi gaya gunting siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2002. *Metode Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*: Jakarta.
- Bern Hard, Guenter. 1986. *Atletik, Perinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah*. Dahara Prize.
- Daryanto. 2013. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dzumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI. Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Fahrudin Irwan. 2014. *Pemanfaatan Media Pembelajaran*. Jurnal Widyawiswara 1. (4).
- Febrianti Rima. 2013. "Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa SD kelas V. *Jurnal Fisical Education and Sport* 2. (1)
- Harmanto. 2015. "Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu karet Gelang Pada Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo". Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hendri Hatmoko. 2015. *Survei Minat dan Motivasi siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjaskes Di SMK Se-ota Salatiga*. *Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 4 (4).
- Ayusman Iyus. 2020. *Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah*. *Jurnal Artefak* 7 (1).
- Junaedi Arvan 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan kelentukan Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Flop Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 1(1).
- Kasiram. 2008. *Metodologi Penelitian ualitatif dan uantitatif*. Malag: UIN Malang Press.
- Khaerunisa. 2018. *Pengaruh Penggunaan Media Power Point Terhadap Minat Belajar Sejarah Siswa kelas X SMA Negeri 1 Bumiayu*.6(1).
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. 2018. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Musiandi Tika. 2020. *Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional*

- Sumatera Selatan. Jurnal Olimvia 2 (1).
- Purnomo & dapan. 2017. Dasar-Dasar Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.
- Rahayudianti. 2018. Penerapan Metode Pembelajaran Think, Pair, and Share dalam Pembelajaran Menulis Teks Berita. Jurnal Indonesia Untuk kajian Pendidikan. 3 (1).
- Salvina Helling. 2021. Pelatihan Penggunaan Ms.Power Point Bagi Staf di Yayasan Pendidikan Dan Kesejahteraan Islam Al-Muhajirin, Bogor. Jurnal Abdimas 4 (2).
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian uantitatif, ualitatif, dan RdanQ. Bandung: Alfabeta.
- Tantra Pramitha. 2018. Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan melalui Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 3(1)
- Trisna, Ega R. 2016. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bamdung: Alfabeta