

Volume 10, Nomor 1, April 2014

ISSN 0216 -1699

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia

Diterbitkan oleh:
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Jurnal
Pendidikan
Jasmani
Indonesia

Volume 10,

Penanggungjawab

Ketua Jurusan POR FIK UNY

Ketua Redaksi

Saryono

Redaktur Pelaksana

Pamuji Sukoco

Hari Amirullah Rachman

Suhadi

Amat Komari

Caly Setiawan

M. Hamid Anwar

Soni Nopembri

Erwin Setyo Kriswanto

Administrasi

Ahmad Rithaudin

Yudanto

Distribusi dan Pemasaran

Herka Maya Jatmika

Tri Ani Hastuti

Nur Rohmah Muktiani

Sekretariat

Hedi Ardiyanto Hermawan

Husni Ruli Anto

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (JPJI) mengembangkan komunikasi penelitian dan karya ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan bidang-bidang yang berhubungan seperti pendidikan keguruan dan pelatih.

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia bertujuan untuk mengkomunikasikan penelitian dan pemikiran yang menstimulasi diskusi, studi, dan kritik pengajaran, pendidikan keguruan, dan kurikulum sebagaimana bidang-bidang tersebut berhubungan dengan aktivitas jasmani di sekolah, komunitas, pendidikan tinggi, dan olahraga. Jurnal ini menerbitkan laporan orisinal studi empiris dan pemikiran kritis dalam pendidikan jasmani bersama-sama dengan review integratif dan analisis isu-isu pendidikan dan metodologi di dalam bidang tersebut. Redaksi juga menerima penelitian yang menggunakan berbagai variasi pendekatan metodologi.

Korespondensi editorial, termasuk naskah untuk diterbitkan, dikirimkan kepada ketua redaksi : Saryono, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp/ Fax (0274) 513092, E-mail: jpji.editor@gmail.com

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, terbit dua kali dalam satu tahun (bulan April dan November) diterbitkan oleh Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Ju
Po
Ja
Ir

Dit
Jur
Fal
Un

Daftar Isi

Daftar Isi	iii
Penyusunan Norma Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki Sridadi, Universitas Negeri Yogyakarta	1 - 7
Kemampuan Gerak Manipulatif Mahasiswa Peserta Perkuliahan Permainan Net Tahun Angkatan 2010 Amat Komari, Universitas Negeri Yogyakarta	8 - 14
Penilaian Berbasis Kinerja (<i>Performance-Based Assessment</i>) Pada Pendidikan Jasmani Guntur, Universitas Negeri Yogyakarta	15 - 22
Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR Bersubsidi di FIK UNY Nur Rohmah Muktiani, Universitas Negeri Yogyakarta	23 - 29
Pemetaan Profil Dan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Tingkat Sekolah Dasar Di Kota Bengkulu Dian Pujiyanto dan Bayu Insanisty, Universitas Bengkulu	30 - 34
Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo Hartono Hadjarati, Universitas Negeri Gorontalo	35 - 40
Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net Yuyun Ari Wibowo, Universitas Negeri Yogyakarta	41 - 45
Pengembangan Model Permainan Bolapantul Sebagai Materi Pembelajaran Permainan Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Ahmad Rithaudin dan Budi Prasajo, Universitas Negeri Yogyakarta	46 - 53
Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Remaja Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Sekolah Komarudin, Universitas Negeri Yogyakarta	54 - 60
<i>Physical Activity Guidelines For Children</i> Fitria Dwi Andriyani, Universitas Negeri Yogyakarta	61 - 67

PERBANDINGAN PEMBELAJARAN KONVESIONAL DAN PEMBELAJARAN MODIFIKASI BELADIRI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP 3 KOTA GORONTALO

Hartono Hadjarati

Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No. 6, Kota Gorontalo

email: hartonohadjarati@ung.ac.id

Abstract

This research aimed in improving the physical fitness status through the martial art modification approach. The research was a quantitative study with an experimental approach. The experimental design was Complete Randomized Factorial Design 2x1, the entire population of the seventh grade students were divided into 2 groups, ie groups of conventional learning and groups of martial art modification learning. Based on the results of data analysis and discussion of the results, it can be concluded that the status of physical fitness of the students from SMP 3 Gorontalo in the groups of students with conventional learning and in the groups of martial art modification learning shows that there is no significant contrast between the two learning, so between the two learning approaches give the improvement of physical fitness for the students effectively and appropriately used for the learning process which is particularly for Physical Education.

Keywords: Physical Fitness, Learning, Martial Art Modifications

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani dengan melalui pendekatan pembelajaran modifikasi beladiri. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Desain eksperimental yang digunakan adalah Complete Randomized Factorial Design 2 x 1, populasi seluruh siswa-siswa kelas 7 yang dibagi 2 kelompok sampel, yaitu kelompok pembelajaran konvensional dan kelompok pembelajaran modifikasi beladiri. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil disimpulkan bahwa status kebugaran jasmani siswa-siswa SMP 3 Kota Gorontalo kelompok siswa dengan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara kedua pembelajaran tersebut, sehingga antara dua pembelajaran untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswa efektif dan tepat digunakan untuk proses pembelajaran yang ada khususnya PJOK.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pembelajaran, Modifikasi Beladiri

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan peserta didik, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah

perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/ sikap. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran gerak merupakan kebutuhan dasar

bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang mempengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerjasama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.

Pembelajaran PJOK, dipengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Karena itu, guru perlu memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran dan pembelajaran. Strategi ini memperhatikan beberapa aspek, seperti kemampuan motorik yang berbeda, tingkat kebugaran jasmani, spatial awareness, perilaku, kepercayaan diri. Karena itu, guru perlu mengenali kesulitan yang akan dihadapi

peserta didik, pengaruhnya terhadap pembelajaran. Gorontalo yang dan membuat strategi yang tepat untuk mensialisasikan lagi masalah tersebut. PJOK adalah tahapan dari pra siswa sekolah pendidikan umum yang memberikan kontribusi ini adalah keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan perlu di beri anak, terutama melalui pengalaman gerak. proagai bagian di pembelajaran yang memberikan perhatian arapkan menja semua domain pembelajaran yaitu psikomagai muatan kognitif dan afektif (*Dauer dan Pangrazi* ng berkontribusi 1) dalam <http://sdn49larehnangadang.blogspot.com/2013/01/>. hwa untuk m

PJOK di sekolah memiliki potensi yang sanya melalui po strategis dalam mengembangkan karakter *ish up, back up* baik, berbagai aktivitas jasmani dan olahraga meningkatkan ke diragukan lagi penuh dengan adegan intanelitian gerak sosial yang dapat berdampak pada meningka sendiri, akiba karakter baik siswa, olahraga diyakini oleh batruksi yang di kalangan merupakan wahana untuk memliengakibatkan watak siswa (Muhajir dan Budi Sutrisno, 20 abugaran siswa Penjelasan di atas dalam PJOK nampak p Berdasarkan ruang lingkung pembelajaran kebugaran jasnkan melakukan Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tenetode menga dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga agi siswa. Pen usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai ialah satu met peserta didik SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersapi porsi dan dirancang untuk membuat peserta didik terbtienan aspek melakukan gerak jasmani dan berolahraga den dalam kegiatan senang hati karena merasa perlu melakukannya sebab siswa y sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasnbelajar, tidak baik melalui gerak jasmani dan olahraga maugerak seperti i dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yuntuk keseha mempengaruhi. terbukti. Lati

M. Nuh dalam Muhajir dan Budi Sutrisno (20 memelihara k mengatakan sesuai dengan pendekatan yamental. Deng digunakan dalam kurikulum 2013, siswa dia menggerakkan menjadi berani untuk mencari sumber belajar i Kebugar yang tersedia dan terbentang luas di sekitam, dan kemamp Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan (adaptasi) ter daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pa kepadanya (buku ini sangat penting. Guru dapat memperkaya tanpa meni dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiat berarti. Set lain yang sesuai dan relevan yang bersumber di jasmani ya lingkungan sosial dan alam. Dengan penjelasa pekerjaann di atas maka penulis tertarik melakukan penelita mengalami k tentang modifikasi beladiri yang juga mengam kelelahan y beladiri tradisional Silat *Langga* sebagai beladiri melakukan

terhadap pembelajaran di Gorontalo yang perlu dikembangkan dan tepat untuk meng sosialisasikan lagi kepada generasi muda terutama di tahapan dari program siswa sekolah menengah pertama (SMP), silat memberikan kontribusi *silat langga* ini adalah sumber belajar lain yang tersedia untuk perkembangan yang perlu di berikan. Beladiri *Silat Langga* juga merupakan gerakan sebagai bagian dari beladiri yang sudah dikenal, diharapkan menjadi bagian dari pembelajaran PJOK sebagai muatan lokal atau sumber belajar lokal yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Dalam kurikulum 2013 bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani hanya melalui pola gerak-gerak yang biasa seperti *push up, back up* dan lain-lain, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tapi hal ini dipandang oleh penelitian gerak yang membosankan bagi siswa itu sendiri, akibatnya siswa tidak bergerak sesuai intruksi yang diberikan oleh guru PJOK, maka mengakibatkan tujuan pembelajaran terkait dengan kebugaran siswa tidak tercapai.

Berdasarkan hal itu, maka pembelajaran PJOK akan melakukan pendekatan pembelajaran dengan metode mengajar yang tepat dan menyenangkan bagi siswa. Pendekatan pembelajaran beladiri adalah salah satu metode yang tepat dan menyenangkan, tapi porsi dan bentuk pendekatan harus sesuai dengan aspek yang ada dalam kurikulum 2013. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat perlu, sebab siswa yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas gerak seperti intruksi guru. Manfaat olahraga beladiri untuk kesehatan tubuh kita memang sudah lama terbukti. Latihan beladiri tidak hanya penting untuk memelihara kebugaran fisik tetapi juga kesehatan mental. Dengan kita berlatih beladiri otomatis kita menggerakkan tubuh kita sendiri (berolahraga).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih

mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Muhajir dan Budi Sutrisno, 2013).

Gowan (2001), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Menurut Toho Cholik Mutohir (2004: 51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Kebugaran jasmani erat kaitnya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan gerakannya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh Siswa sekolah menengah pertama (SMP), berbeda pola dengan kegiatan peningkatan kebugaran lainnya.

Tujuan penelitian adalah membandingkan dua metode pembelajaran untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa-siswa SMP 3 Kota Gorontalo dengan melalui pendekatan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri.

METODE PENELITIAN

Tes kebugaran jasmani pada dasarnya adalah bagian dari upaya pembinaan, karena tolok ukur untuk tes yang dipergunakan merupakan perangkat lunak pembinaan. Tes kebugaran jasmani dipergunakan untuk mengetahui kualitas

kebugaran jasmani orang yang di tes. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Desain eksperimental yang digunakan adalah *Complete Randomized Factorial Design 2 x 1*. Subjek penelitian sebanyak 70 siswa yang dibagi dalam 2 kelompok yang berbeda. Sudjana (2002: 109) menjelaskan bahwa eksperimen faktorial adalah eksperimen yang semua (hampir semua) taraf faktor tertentu dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen tersebut. Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 3 Kota Gorontalo, adapun yang menjadi anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7 TA 2013/2014. Sampel penelitian adalah kelas 7 SMP 3 Kota Gorontalo TA 2013/2014 yang berjumlah 70 siswa, yang selanjutnya dibagi 2 kelompok yaitu kelompok pembelajaran kebugaran jasmani sesuai buku panduan (konvensional) dan kelompok yang menggunakan modifikasi beladiri. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani siswa menggunakan TKJI Tes untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun 1999.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah teknik tes, yakni penilai tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani). Langkah-langkah pelaksanaan dilakukan sebagai berikut: Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga. Diharapkan melakukan pemanasan (*warning up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal. Harap seluruh peserta untuk mengikuti urutan butir tes. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir yang telah disediakan.

Penentuan klasifikasi kebugaran jasmani bagi siswa yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari lima butir tes dengan tabel norma TKJI. Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar, karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama. Hasil kasar

yang merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda di atas, perlu diganti dengan satuan yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah Teknik analisis data yang digunakan adalah melihat hasil perlakuan atau melihat perbedaan kedua kelompok, dilakukan dengan keputusan diambil dengan melihat nilai F hitung dibandingkan dengan nilai F tabel. Apabila hitung lebih besar dari nilai F tabel maka penelitian di terima atau hipotesis statistik dengan taraf signifikansi, $\alpha: 0.5$. Untuk melihat yang lebih unggul digunakan uji ganda Tukey. Semua analisis didasarkan pada penelitian yaitu pengujian normalitas dan homogenitas. Untuk uji normalitas digunakan Lilliefors, sedangkan untuk pengujian digunakan uji Bartlett (Sudjana, 1996: 261).

HASIL PENELITIAN

Skor data variabel $X_{1,1}$ dalam penelitian ini adalah skor data yang di jaring saat tes kebugaran jasmani pada siswa-siswa yang termasuk pada kelompok siswa yang menerima pembelajaran konvensional. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor yang terendah 17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17,89 dan standar deviasi 0,955. Nilai median 18,19 dan modus 17,65. Distribusi frekuensi data variabel $X_{1,1}$ dapat dilihat bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh hasil standar rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya siswa kelompok konvensional memiliki kemampuan kebugaran jasmani cukup baik.

Skor data variabel $X_{2,1}$ dalam penelitian ini adalah data kelompok siswa-siswa yang menggunakan modifikasi beladiri. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 16,29 dan standar deviasi 1.321. Nilai median 18,72 dan nilai modus 18,72. Distribusi data variabel $X_{2,1}$ dapat dilihat bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh hasil standar rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya kelompok siswa menggunakan pembelajaran beladiri modifikasi memiliki kemampuan tes kebugaran jasmani cukup baik.

Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perbandingan antara pembelajaran konvensional dengan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMP 3 Kota Gorontalo TA 2013/2014. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji homogenitas varians populasi. Pengujian homogenitas data ini dilakukan terhadap $X_{1,1}$ dan $X_{2,1}$. Untuk melihat nilai F hitung dibandingkan dengan F tabel. Apabila nilai F hitung lebih kecil dari F tabel maka hipotesis statistik di tolak $\alpha = 0,6$. Dengan demikian maka disimpulkan bahwa data hasil penelitian untuk seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen.

Berdasarkan data hasil penelitian yang memiliki varians populasi yang homogen, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata melalui uji dua pihak. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan komparasi antara $X_{1,1}$ dengan $X_{2,1}$. Hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3,69, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 3,81. Ternyata harga t_{hitung} masih berada di dalam daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan tidak dapat menerima H_1 .

Dengan demikian dapat disimpulkan hasil pengujian di atas mengandung makna bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara hasil tes kebugaran siswa-siswa yang di berikan pembelajaran konvensional dengan pembelajaran modifikasi beladiri. Proses pembelajaran modifikasi beladiri untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa terhadap hasil tes kebugaran jasmani dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Pada saat pengambilan data para siswa diberikan tugas tes kebugaran jasmani secara perorangan yang meliputi tes, (1) lari cepat (50 meter), (2) angkat tubuh (*pull-up*) 30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera), (3) baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera). Sebagai catatan seluruh item tes harus dilaksanakan. Hasil tes kebugaran jasmani dievaluasi dan dihitung secara keseluruhan sesuai norma yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti pembelajaran konvensional menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor yang

terendah 17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17,87 dan nilai standar deviasi 0,939. Nilai median 18,27 dan Nilai modus 17,85 sedangkan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa yang menerima pembelajaran modifikasi beladiri menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 15. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17,34 dan standar deviasi 1.322. Nilai median 18,41 dan nilai modus 18,70. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh skor standar rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya siswa-siswa memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang cukup baik.

Uji normalitas data merupakan salah satu pengujian prasyarat analisis, uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan metode kolmogorov semirnov dengan taraf singnifikasi, yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian atas normal atau tidaknya suatu distribusi data yaitu $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas variabel X dan Y dengan uji Kolmogorov-Smirnov pada tingkat kepercayaan 95% diperoleh singnifikansi sebesar 0,000. Sehingga H_0 di tolak artinya variable X berdistribusi normal.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pada Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran modifikasi beladiri seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan komparasi antara ke dua jalur ini. Hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3,65 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 3,77. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan hipotesis dan data tersebut memiliki varians populasi yang homogen.

Hasil akhir komparasi uji statistik uji T menunjukkan antara $X_{1,1}$ dengan $X_{2,1}$ hasil pengujian menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 2,07 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,75. Ternyata harga t_{hitung} masih berada di dalam daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan tidak dapat menerima H_1 . Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran konvensional yakni kebugaran jasmani (*push up* dan lain-lain) dan pembelajaran modifiikasi beladiri tidak

