

## **PENGARUH PENGGUNAAN TALI ELASTIS DAN ALAS KAKI (*KESET*) TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**Ari Prasetyo\*, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

ariprasetyo@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Keberhasilan belajar siswa di sekolah dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu dari kesehatan jasmani dari seorang siswa, faktor eksternal dipengaruhi oleh kondisi dari luar diri siswa yaitu berupa keluarga, teman, dan peralatan yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan seberapa besar pengaruh penerapan modifikasi alat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Modifikasi dengan memakai tali elastis dan alas kaki sebagai pengganti balok tumpuan dan tali elastis sebagai perangsang untuk siswa melakukan lompatan yang lebih jauh yang lebih tepatnya sebagai rintangan bagi siswa, yang diterapkan pada siswa kelas X BDP3 SMK Negeri 2 Blitar dimana pada kelas tersebut belum mendapatkan pelajaran lompat jauh gaya jongkok sehingga diharapkan adanya peningkatan yang signifikan dari *treatment* yang diberikan pada kelas tersebut. Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian semu dan menggunakan desain *Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design*. Sampel adalah kelas X BDP 3 sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 35 siswa dan kelas X BDP 2 sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 36 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan saat *pre-test* sebesar 6.36 dan meningkat menjadi 7.11 dengan selisih 0.76 meningkat sebanyak 11.79%. Nilai rata-rata keterampilan saat *pretest* sebesar 6.07 meningkat menjadi 6.96 dengan selisih 0.79 meningkat sebanyak 14.66%

**Kata Kunci** : Hasil Belajar, lompat jauh.

### **Abstract**

Learners' learning success in school is influenced by internal and external factors. The internal factor is the learners' physical health, while the external factor is influenced by the learners' external condition which are family, friends, and the equipment used in the learning process. Based on that factors, the researcher conduct the research entitled The Influence of Modified Equipment to The Learners' Long Jump Squat Style Learning Result.

The aim of this research was to figure out the influence and the amount of the modified equipment's influence to the learners' long jump squat style learning result. The equipment was modified by using the elastic rope as the stimuli for the learners to make the further jump or as the obstacle for the learners and footwear as the alternate of support beam. This research was conducted to ten grader of BDP 3 in Senior Vocation High School 2 Blitar where the material of long jump squat style was not being taught yet, so it was expected that there were significant improvement from the treatment given to this class. The type of this research was quasi-research with Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design. The samples of this research were 35 learners from ten grade of BDP 3 as the experimental group and 36 learners from ten grade of BDP 2 as the control group.

The result of this research revealed that the average knowledge score at pre-test was 6.36 and it was increased to 7.11 with 0.76 difference, thus it was improved as much as 11.79%. The average skill score on pre-test was 6.07 and it was improved to 6.96 with 0.79 as the number of difference, thus it was increased as much as 14.66%.

**Keywords:** Learning Outcomes, long jump.

## PENDAHULUAN

Sebagai Negara yang besar dan dengan sumber daya alamnya yang melimpah pada dasarnya Indonesia memiliki potensi yang besar untuk menjadi salah satu Bangsa yang maju, bermartabat dan lebih baik dari saat ini, dan itu semua dapat terwujud tentunya dengan dukungan sumber daya manusia yang berkualitas, kreatif dan memiliki visi yang jelas dan terarah untuk kemajuan Bangsa (Vito dkk., 2015: 247). Menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional bab I pasal 1 Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Oleh sebab itu pendidikan di Indonesia ditujukan untuk memiliki perubahan yang positif hal tersebut dilakukan untuk memperoleh insan manusia yang berkualitas, untuk itu pemerintah telah menggariskan dalam bab II pasal 3 Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang tujuannya bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Guna mencapai tujuan tersebut, maka guru PJOK mempunyai peranan penting untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran (Sudarso dkk., 2019). Hal ini bisa dilakukan dengan pengembangan strategi dan modifikasi alat pembelajaran (Indahwati, Tuasikal, & Al Ardhha, 2019). Modifikasi juga berperan dalam peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK karena siswa akan semakin tertarik dengan apa yang disampaikan oleh guru PJOK (Yudhi, Suherman, & Saptani, 2018)

Beberapa permasalahan tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan guru PJOK selama mata kuliah PPP yang dilaksanakan di SMK Negeri 2 Blitar pada tanggal 3 Juli hingga 3 September 2018 permasalahan tersebut diantaranya sarana dan prasarana, dalam hal ini sarana prasarana yang ada di SMK Negeri 2 Blitar dalam pembelajaran PJOK kurang begitu lengkap khususnya dalam cabang olahraga Atletik pada nomor Lompat Jauh dimana papan tumpuan yang semestinya ada di sana papan

tumpuan sudah tidak ada sehingga pembelajaran untuk kompetensi dasar (KD) tersebut kurang maksimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti berkeinginan menerapkan pengaruh penerapan elastis dan alas kaki (*keset*) untuk menunjang proses belajar mengajar dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa khususnya materi Lompat Jauh gaya jongkok.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experiment*), yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mencari sebuah pengaruh serta untuk mengetahui berapa besar peningkatan hasil belajar dan penerapan tali elastis dan alas kaki (*keset*) dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Salah satu ciri penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan pada subjek atau objek penelitian (Maksum 2018:79).

Dalam sebuah penelitian sangat diperlukannya desain penelitian, desain yang digunakan dalam penelitian adalah desain eksperimen *Randomized Control Group Pretest-Posttest* (Maksum, 2018:118), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil distribusi data, yaitu *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *cluster rando sampling*, yaitu dengan menggunakan pengundian dari seluruh perwakilan populasi untuk mengambil undian yang ada tulisan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada tahapan ini yang terpilih menjadi kelompok eksperimen yaitu kelas X BDP 3 dan kelompok kontrol yaitu kelas X BDP 2.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Blitar yang dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2019 hingga 18 April 2019 dengan empat kali pertemuan, hasil dari penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif data berupa data yang diperoleh dari hasil pembelajaran PJOK dengan materi lompat jauh gaya jongkok dan menerapkan modifikasi alat elastis dan alas kaki pada kelas X BDP 3 SMK Negeri 2 Blitar berdasarkan hasil *post-test* dan *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 1. Distribusi data Pre-test dan pos-test**

Variabel	Kelompok	N	Tes	Mean	Variance	SD	Min	Max
Pengetahuan	Eksperimen	28	Pre	6.36	0.83	0.91	4.00	8.00
Keterampilan	Eksperimen	28	Pre	6.07	1.18	1.08	4.00	8.00
Pengetahuan	Kontrol	31	Pre	5.29	0.94	0.97	3.00	6.00
Keterampilan	Kontrol	31	Pre	6.10	1.75	1.32	4.00	9.00
Pengetahuan	Eksperimen	28	Pos	7.11	0.69	0.83	5.00	8.00
Keterampilan	Eksperimen	28	Pos	6.96	2.03	1.42	4.00	10.00
Pengetahuan	Kontrol	31	Pos	6.19	1.09	1.04	3.00	8.00
Keterampilan	Kontrol	31	Pos	6.19	3.29	1.81	4.00	9.00

Pada deskripsi data ini dibahas tentang distribusi data *Pre-test* dan *post-test* yang didalamnya terdapat *mean*, *variance*, *standart deviation*, nilai terendah dan nilai tertinggi. Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dipaparkan sebagai berikut:

**1. Kelompok Eksperimen**

Pada ranah pengetahuan *pre-test* memiliki nilai *mean* sebesar 6.36 nilai *variance* sebesar 0.83 nilai standar deviasi sebesar 0.83 nilai minimal 4.00 dan nilai maksimal 8.00. Sedangkan dalam pengambilan data *post-test* memiliki nilai *mean* sebesar 7.11 nilai *variance* sebesar 0.69 nilai standar deviasi sebesar 0.83 nilai minimal 5.00 dan nilai maksimal 8.00.

Pada ranah keterampilan *pre-test* memiliki nilai *mean* sebesar 6.07 nilai *variance* sebesar 1.18 nilai standar deviasi sebesar 1.08 nilai minimal 4.00 dan nilai maksimal 8.00. Sedangkan dalam pengambilan data *post-test* memiliki nilai *mean* sebesar 6.96 nilai *variance* sebesar 2.03 nilai standar deviasi sebesar 1.42 nilai minimal 4.00 dan nilai maksimal 10.00.

**2. Kelompok Kontrol**

Pada ranah pengetahuan memiliki nilai *mean* sebesar 5.29 nilai *variance* sebesar 0.94 nilai standar deviasi sebesar 0.97 nilai minimal 3.00 dan nilai maksimal 6.00. Sedangkan dalam pengambilan data *post-test* memiliki nilai *mean* sebesar 6.19 nilai *variance* sebesar 1.05 nilai standar deviasi sebesar 1.04 nilai minimal 3.00 dan nilai maksimal 8.00.

Pada ranah keterampilan memiliki nilai *mean* sebesar 6.10 nilai *variance* sebesar 1.75 nilai

standar deviasi sebesar 1.32 nilai minimal 4.00 dan nilai maksimal 9.00. Sedangkan dalam pengambilan data *post-test* memiliki nilai *mean* sebesar 6.19 nilai *variance* sebesar 3.29 nilai standar deviasi sebesar 1.81 nilai minimal 4.00 dan nilai maksimal 9.00.

**Tabel 2. Uji Normalitas (*Kolmogorov-smirnov*)**

Variabel	Kelompok	Tes	Sig	Kesimpulan
Pengetahuan	Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0.00	Tidak normal
	Eksperimen	<i>Post-test</i>	0.00	Tidak normal
	Kontrol	<i>Pre-test</i>	0.00	Tidak Normal
	Kontrol	<i>Post-test</i>	0.00	Tidak Normal
Keterampilan	Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0.00	Tidak normal
	Eksperimen	<i>Post-test</i>	0.00	Tidak Normal
	Kontrol	<i>Pre-test</i>	0.00	Tidak normal
	Kontrol	<i>Post-test</i>	0.027	Tidak normal

**Normal jika sig >0,05**

Berdasarkan tabel 2 di atas diuji menggunakan *Kolmogorof-Smirnov*, dapat dijelaskan bahwa, uji normalitas distribusi *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dikatakan data tidak normal karena data >0.05.

**Tabel 3. Uji Wilcoxon**

Variabel	Kelompok	Asym. Sig	peningkatan	Kesimpulan	Tes
Pengetahuan	Eksperimen	0.009	11.79%	Ada pengaruh	Wilcoxon
	Kontrol	0.001	17.01%	Ada pengaruh	Wilcoxon
Keterampilan	Eksperimen	0.010	14.66%	Ada pengaruh	Wilcoxon
	Kontrol	0.009	1.47%	Ada pengaruh	Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan jalan alternatif dari uji T atau T tes apabila tidak menemukan hasil yang asumsi yang signifikan. Berdasarkan Tabel 3 Uji Wilcoxon data *Pre-test* dan *Post-test* dapat dijelaskan bahwa, pada table pengetahuan eksperimen dengan nilai signifikan sebesar 0.009 dimana hasil ini kurang dari 0,05 serta pada table keterampilan kelompok eksperimen dengan nilai signifikan 0,010 dimana

hasil ini kurang dari 0,05 yang sesuai dengan kriteria pengujian.

**Tabel 4. Peningkatan Kelompok Kontrol dan Eksperimen.**

Variabel	Kelompok	Tes	Mean	Asym. Sig.	Selisih	Peningkatan
Pengetahuan	Eksperimen	Pre	6.36	0.009	0.76	11.79 %
		Post	7.11			
	Kontrol	Pre	5.29	0.001		
		Post	6.19			
Keterampilan	Eksperimen	Pre	6.07	0.01	0.79	14.66 %
		Post	6.96			
	Kontrol	Pre	6.10	0.009		
		Post	6.19			

Berdasarkan Tabel 4. Peningkatan kelompok kontrol dan eksperimen dapat dijelaskan bahwa:

1. Kelompok eksperimen
  - a. Nilai rata-rata pengetahuan saat *pre-test* sebesar 6.36 dan meningkat menjadi 7.11 dengan selisih 0.76 meningkat sebanyak 11.79%.
  - b. Nilai rata-rata keterampilan saat *pre-test* sebesar 6.07 meningkat menjadi 6.96 dengan selisih 0.79 meningkat sebanyak 14.66%.
2. Kelompok Kontrol
  - a. Nilai rata-rata pengetahuan saat *pre-test* sebesar 5.29 dan meningkat sebanyak 17.01% menjadi 6.19 pada saat *post-test* dengan selisih antara *pre-test* dan *post-test* sebanyak 0.9 %.
  - b. Nilai rata-rata keterampilan saat *pre-test* sebesar 6.10 dan meningkat sebanyak 1.47% menjadi 6.19 pada saat *post-test* dengan selisih antara *pre-test* dan *post-test* sebanyak 0.1 %.

Penerapan media dengan menggunakan tali elastis dan alas kaki merupakan salah satu cara untuk mempermudah siswa untuk belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), Lompat jauh dapat dipisahkan menjadi empat fase: pendekatan (termasuk persiapan lepas landas), tinggal landas, terbang, dan mendarat (Jaitner,dkk 2001:1). Maka dari itu penerapan media tali elastis dan alas kaki dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dimana masing-masing pertemuan siswa mempelajari teknik lompat jauh yang berbeda mulai dari awalan hingga pendaratan, *Treatment* pertama menggunakan tali elastis yang dibuat pola menyilang dan siswa melakukan lompatan dengan alur melingkar, untuk melatih tumpuan kaki yang terkuat untuk tumpuan dalam

lompat jauh, dilanjutkan dengan model kedua dengan model lurus dengan menambah akselerasi awalan siswa melakukan lompatan dengan kaki yang terkuat. *Treatment* ke dua dengan menggunakan tali elastis dengan pola lurus dimana siswa harus melompati tali elastis tersebut permainan ini ada 2 model, model pertama jarak antara tali diper lebar diharapkan siswa dapat meningkatkan jarak lompatan ketika melakukan lompat jauh. Model kedua dengan menggunakan tali elastis dan alas kaki dimana siswa harus melakukan awalan dan melakukan tumpuan pada alas kaki yang telah disediakan untuk melompati tali elstis tersebut.

*Treatment* ke tiga dengan menggunakan tali elastis sebagai stimulus untuk melompat melebihi tali yang terbentang dalam bak lompat.

Maka dari hasil penghitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat analisis diatas penggunaan penerapan tali elastis dan alas kaki (*keset*) terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas XBDP 3 SMK Negeri 2 Blitar. Dalam sebuah penelitian suatu peningkatan tergantung dari berbagai faktor diantaranya adalah faktor intrinsik yang sangat berpengaruh pada siswa untuk mencapai sebuah tujuan atau hasil yang maksimal hal ini dikemukakan oleh (Michall, 1996 dalam Wallhead & Ntoumanis. 2004). Selin dari faktor tersebut kedisiplinan termasuk di dalamnya dimana siswa datang tidak tepat waktu, sehingga waktu atau durasi pengambilan data juga terpotong. Pasternak (2013:2) juga menyatakan faktor penyebab masalah disiplin di sekolah ada dua faktor yaitu faktor lingkungan sekolah dan faktor-faktor lingkungan. Dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah disiplin merupakan syarat utama dalam mencapai keberhasilan dalam belajar.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan penggunaan tali elastis dan alas kaki (*keset*) dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X BDP3 SMK Negeri 2 Blitar. Namun dari segi persentase yang dihitung berdasarkan uji peningkatan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11.79% dan keterampilan sebesar 14.66%.

### Saran

Dalam semua penelitian jumlah sampel dan populasi serta segala situasi dan kondisi juga mempengaruhi hasil dari penghitungan dari sebuah peningkatan

dalam pengambilan data yaitu dari segi teknis maupun non teknis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Indahwati, N., Tuasikal, A. R. S., & Al Ardha, M. A. (2019). Developing Project Based Learning (PBL) as a teaching Strategy in Physical Education for Preservice Physical Education Teacher. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 490–497.
- Jaitner, T., Mendoza, L., and Schollhorn, W. I. (2001). *Analysis of the Long Jump Technique in the Transition From Approach to Takeoff Based on Time-Continuous Kinematic Data*. *European Journal of Sport Science* Volume 1. ISSUE. 5:2001. (hal 1).
- Pasternak, Rachel. (2013). Discipline, Learning Skills and Academic Achievement. *Journal Of Arts and Education*. Vol 1 (1) : 1-11.
- Sudarso, Djawa, B., Wisnu, H., Prabowo, S. A., Al Ardha, M. A., & Prakoso, B. B. (2019). Physical Education Teacher's Quality Based on the Indonesia National Standards. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 824–829.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun (2003). Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vito, B., Krisnani, H., & Resnawaty, R.. (2015) *kesenjangan pendidikan desa dan kota*. Prosiding KS. Riset & PKM. *Volume: 2 nomor: 2 issn: 2442-4480*: (hal. 1).
- Wallhead, T.L., & Ntoumanis, N. (2004). *Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education.*, 23, 4-18
- Yudhi, N.P., Suherman, A., & Saptani, E. (2018). *Pengaruh modifikasi bola terhadap lempar tangkap Pada permainan bola kasti*. *Jurnal SporTIVE*. Vol.1 No.1