

PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang)

Hermin Luluk Arifah

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, hermin.luluk@gmail.com

Vega Candra Dinata

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya.

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu cara untuk mengarahkan siswa dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga, salah satunya adalah pembelajaran atletik khususnya lompat jauh. Karena itu pendidik atau tenaga pendidikan diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang diharapkan. Di SDN Kabuh I Jombang dalam penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton, tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung, akibatnya tujuan dan hasil belajar kurang maksimal. Permainan memberikan peranan yang penting. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh dan diharapkan hasil belajar dapat meningkat. Penelitian pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang yang diberikan permainan lompat dengan perlakuan 2 kali, yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada minggu pertama siswa diberikan *pre test* lompat jauh gaya jongkok, pada pertemuan kedua dan ketiga diberikan *treatment* berupa permainan lompat dan pertemuan keempat diberikan *post test* lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan merupakan penelitian populasi yang berjumlah 21 siswa. Analisis data menggunakan *mean*, menghitung standar deviasi, menghitung varian, uji T dan menghitung peningkatan, menunjukkan hasil signifikan pada permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang, yang dibuktikan dari hasil $t_{hitung} 13,691 > \text{nilai } t_{tabel} 2,086$ dengan taraf signifikan 0,05. Simpulan penelitian bahwa ada pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang. Besarnya pengaruh adalah 26,14%.

Kata Kunci: permainan lompat, hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok

Abstract

Physical education, sport and health is one way to engage students in physical activity including sports skills, one of which is learning, especially athletics long jump. Therefore educators or education personnel are expected to create an atmosphere of learning that is expected. SDN Kabuh I Jombang deliver the material physical education, sports and health is rather monotone, no variation and present the material directly, consequently the objectives and learning outcome less than the maximum. Games provide an important role. The game is one way jump made so that students interested in the material long jump and expected learning outcome can be improved. Research on five grades students at SDN Kabuh I Jombang were given jump game with twice treatment, which to prove the influence of the learning outcome of the game jump to the learning result in long jump squat style. In the first week students are given pre-test long jump squat style, the second and the third weeks are given treatment in the form of game jump and fourth week post-test given long jump squat style. This study was a quasi-experimental study with quantitative and descriptive approach is a study population of 21 students. Analysis of data using mean, standard deviation counting, counting variants, T test and calculate the increase, showed significant results on the learning outcome of the game jump long jump squat style force on five grade students of SDN Kabuh I Jombang, as evidenced from the results of $t_{count} 13,691 > t_{table} 2,086$ with a significance level of 0,05. Conclusion research that there is an influence on learning outcome of the game jump to the learning result in long jump squat style on five grade students of SDN Kabuh I Jombang. The influence is 26,14%.

Keywords: game jump, learning result, long jump squat style

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab (Ibrahim, 2000: 5). Sedangkan menurut Susarno dkk, (2010: 48) pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Dari dua pengertian tersebut dapat diartikan pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting, mengajarkan anak menuju ke arah yang lebih baik dan menjadikan manusia untuk bertanggungjawab sesuai dengan tindakan yang dilakukan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar, tingkat sekolah menengah, maupun tingkat sekolah atas dan lanjutan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Berdasarkan SK-KD Sekolah Dasar dalam Kurikulum KTSP materi Penjasorkes di sekolah dasar (SD) meliputi atletik, permainan, aktivitas ritmik, akrobatik, aktivitas luar kelas, aktivitas pengembangan dan kesehatan. Yaitu terdiri dari beberapa cabang olahraga, seperti permainan bola besar, permainan bola kecil, olahraga senam, dan olahraga atletik, serta ada juga permainan di dalam air dan materi di dalam kelas.

Sedangkan sesuai dengan ketentuan Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 ayat 2a: "Pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis". Jadi sebagai calon pendidik guru dapat menciptakan suasana belajar yang diharapkan. (UU RI No. 20 tahun 2003)

Di SDN Kabuh I Jombang belum mengimplementasikan kurikulum yang baru yaitu kurikulum 2013 dan masih menggunakan kurikulum KTSP. SDN Kabuh I Jombang menerapkan kurikulum 2013 pada tahun ajaran semester ganjil 2014/2015. Dalam SK-KD kurikulum KTSP kelas V semester 2 terdapat kompetensi dasar poin 6.3, yaitu mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Pada waktu penulis melakukan pengamatan pada proses pembelajaran dan wawancara langsung dengan guru Penjasorkes kelas V di SDN Kabuh I Jombang pada awal tahun ajaran semester genap 2013/2014, data yang penulis peroleh bahwa siswa kelas V kurang senang dan pada saat pembelajaran siswa kurang antusias pada saat

guru Penjasorkes kelas V memberikan materi atletik lompat jauh. Hal ini dikarenakan pada waktu pembelajaran Penjasorkes, materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton karena tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung, yaitu guru memberikan pembelajaran secara aktif pembelajaran tanpa melibatkan siswa, akibatnya tujuan dan hasil belajar kurang maksimal.

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh, siswa memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Apalagi dengan media yang berwarna-warni siswa sekolah dasar akan lebih menyukainya. Apabila perasaan senang dan gembira telah muncul dalam diri siswa, secara tidak langsung siswa dapat mengikuti proses pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu guru harus mampu menyajikan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan penerapan permainan lompat yang selama ini jarang atau bahkan tidak diterapkan disekolah. Dengan tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin tetapi membuat siswa tertarik dan membangkitkan semangat siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang".

Tujuan yang ingin dicapai penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang.

Bermain bagi anak merupakan suatu kegiatan yang mendominasi kegiatan sehari-hari. Bermain merupakan perwujudan diri anak akan kehadiran dari jati dirinya. Menurut Hartati dkk, (2012: 25) permainan adalah sebuah pintu unik untuk meningkatkan daya intelektual anak. Sebab, perkembangan mental dan kecerdasan anak, bahkan yang mengalami malnutrisi sekali pun tetap berkembang saat anak hendaknya bermain diusia pra sekolah.

Menurut Widya (2004: 65) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/ anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Mahardika (2010: 25) hasil belajar dapat diartikan sebagai abilities atau kecakapan-kecakapan yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah memperoleh pengalaman tertentu.

Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Ciri-ciri dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi dan ukuran keberhasilan, apabila memenuhi keempat ciri tersebut maka termasuk eksperimen murni, sedangkan apabila tidak memenuhi keempat ciri tersebut maka disebut eksperimen semu (Maksum, 2012 : 67).

Dalam penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*) karena terdapat 3 tahap yaitu *pre test*, *treatment* dan *post test*.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre test-Post test Design*. Artinya dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. SDN Kabuh I Jombang terdapat 1 kelas pada setiap tingkatan kelas sehingga menggunakan desain *One Group Pre test-Post test Design* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pre test* dan *post test* sehingga dapat diketahui dengan pasti peningkatan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Dengan pola sebagai berikut:

T ₁	X	T ₂
----------------	---	----------------

Keterangan :

- T₁ : Tes awal (*pre test*)
 X : Pemberian perlakuan (*treatment*)
 T₂ : Tes akhir (*post test*)

(Maksum, 2012 : 97)

Menurut Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh

siswa kelas V yang berjumlah 21 siswa di SDN Kabuh I Jombang, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi karena memiliki satu kelas di tiap tingkatan kelas.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan form penilaian tes lompat jauh gaya jongkok dengan 3 aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Tes ini berupa tes secara langsung dengan melakukan atau mempraktekkan lompat jauh gaya jongkok dengan prosedur yang sesuai dan diukur.

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan rumus :

1. Menghitung Rata-rata (*Mean*)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = *Mean*

$\sum x$ = Jumlah total nilai dalam distribusi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2007: 20)

2. Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

$\sum d$ = Jumlah deviasi

N = Jumlah individu

(Maksum, 2007: 26)

3. Menghitung Varian (s)

Varian adalah angka yang menunjukkan ukuran variabilitas yang dihitung dengan jalan mengkuadratkan standar deviasi. Jadi jika SD sudah diketahui, maka untuk mencari varian tinggal mengkuadratkan saja.

(Maksum, 2007: 29)

4. Uji T

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

Keterangan:

t = Uji T

$\sum d$ = Jumlah perbedaan setiap pasangan skor (*pre test-post test*)

N = Jumlah sampel

(Maksum, 2012: 177)

5. Menghitung Peningkatan

$$\text{Peningkatannya} = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

Keterangan:

M_D = Selisih rata-rata *pre test* dan *post test*

M_{pre} = Rata-rata *pre test*

(Maksum, 2007: 42)

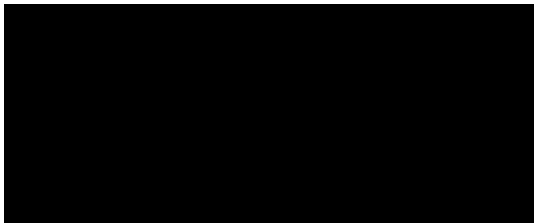
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari pengambilan data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok untuk aspek kognitif, afektif dan psikomotor pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) kegiatan permainan lompat. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa kelas V tahun ajaran 2013/2014 semester genap dengan jumlah 21 siswa.

1. Deskripsi Data

Tabel 1 Deskripsi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok



Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa:

1. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 21 siswa pada *pre test* diperoleh rata-rata sebesar 59,44 untuk standar deviasi sebesar 7,89 dan varian 62,30.
2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 21 siswa pada *post test* diperoleh rata-rata sebesar 74,98 untuk standar deviasi sebesar 7,88 dan varian 62,08.
3. Perubahan skor hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada *pre test* dan *post test* diperoleh rata-rata sebesar 15,54 untuk standar deviasi sebesar -0,01 dan varian -0,22.
4. Nilai terendah pada *pre test* 44,40 untuk nilai *post test* 56,50. Dan untuk nilai tertinggi pada *pre test* sebesar 76,71 dan *post test* sebesar 90,26. Dengan beda untuk nilai minimal sebesar 12,10 dan untuk nilai maksimal 13,55.
5. Persentase perubahan skor hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) dengan jumlah 21 siswa diperoleh sebesar 26,14%.

2. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Mean	Statistic	p value	Keterangan
Pre test	59,44	0,139	0,20	Normal
Post test	74,98	0,97	0,20	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui *p value pre test* sebesar 0,20 dan *p value post test* sebesar 0,20. Dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari hasil *pre test* adalah data normal karena *p value* lebih besar dari nilai alpha yaitu 0,05. Sedangkan data yang diperoleh dari

hasil *post test* adalah data normal karena *p value* lebih besar dari nilai alpha 0,05.

3. Uji Hipotesis

Dalam uji hipotesis dikenal dengan istilah H_a (hipotesis kerja) dan H_o (hipotesis nihil). Apabila dalam penelitian ini terdapat pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok maka H_a diterima dan H_o ditolak. Uji Beda Rata-rata (Uji T)

Tabel 3 Hasil Perhitungan *Dependent Sample t Test*

Uji Dependent Sample T Test	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
	13,691	2,086	Ada perbedaan

Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan membahas penguraian penelitian tentang pengaruh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah permainan lompat pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Di SDN Kabuh I Jombang dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah, guru Penjasorkes kelas V memberikan materi atletik lompat jauh. Hal ini dikarenakan pada waktu pembelajaran Penjasorkes, materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton, tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung.

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh. Permainan lompat ini menggunakan media yang sederhana, mudah didapatkan dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak. Seperti bambu yang sudah dibentuk dan diolah untuk pembelajaran lompat jauh, kardus, bola plastik, karet gelang dan pendidik juga bisa memanfaatkan sarana yang ada di sekolah misalnya gawang futsal atau tiang net bolavoli. Untuk pembelajaran lompat jauh khususnya pada teknik gaya jongkok, media ini akan sangat membantu siswa dalam memahami teknik gerakan pada lompat jauh gaya jongkok. Bentuk pembelajaran yang sudah dibentuk sesuai dengan karakteristik siswa kelas V sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan siswa tidak

mengalami kebosanan saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dikatakan menunjukkan hasil belajar yang baik. Dari hasil uji t antara *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} 13,691 lebih besar dari t_{tabel} 2,086 dengan menggunakan taraf signifikan 0,05. Sehingga dengan demikian maka H_a yang diajukan oleh peneliti diterima dan H_o ditolak. Jadi ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah permainan lompat pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang. Dari hasil perhitungan, pembelajaran dengan menerapkan permainan lompat dapat mempengaruhi hasil belajar siswa sebesar 26,14%.

PENUTUP

Simpulan

Setelah peneliti melakukan analisis data pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang dari hasil perhitungan nilai t_{hitung} 13,691 > nilai t_{tabel} 2,086 dengan taraf signifikan 0,05.
2. Besarnya pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang pada saat sebelum dan sesudah permainan lompat sebesar 26,14%.

Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penerapan permainan lompat dapat dijadikan sebagai acuan para guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam salah satu proses pembelajaran, dengan media yang sederhana dan tidak mengeluarkan banyak biaya.
2. Pembelajaran menggunakan permainan lompat sebaiknya perlu perencanaan dan penerapan pembelajaran yang lebih baik, yaitu yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Sursimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ibrahim, Rusli. 1992. *Pengantar Kependidikan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat

Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Susarno, Lamijan Hadi, dkk. 2010. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya: Bintang.

Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar (Online). <http://minjanti.blogspot.com/2010/06/sk-kd-mapel-penjas-orkes.html>, diakses 3 Januari 2013).

Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (Online). (<http://www.dikti.go.id/files/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>, diakses 10 Oktober 2011)

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.