

**PENERAPAN PERMAINAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
(Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan)**

Kukuh Riawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, kukuhriawan@gmail.com

Bernard Djawa

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia. Berhasil tidaknya suatu pendidikan tergantung pada pelaksanaan proses pendidikan yang baik dan terarah sesuai dengan aturan yang ada. Dalam lingkungan sekolah berbagai macam permasalahan yang memerlukan perhatian yang serius, salah satunya dalam proses belajar mengajar. Di SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan dalam mengajarkan gerak dasar tidak digabungkan dengan permainan-permainan. Hal ini akan berdampak pada minimnya gerak yang dilakukan siswa. Diharapkan dengan adanya modifikasi permainan siswa akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran dan tentunya meningkatkan hasil belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan. (2) untuk mengetahui besarnya pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan diskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 siswa, yaitu kelompok kontrol kelas VII H yang berjumlah 28 siswa dan kelompok eksperimen kelas VII I yang berjumlah 28 siswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan yang dibuktikan dari hasil $t_{hitung} 7,38 > t_{tabel} 2,048$ dengan taraf signifikansi 0,05. Besarnya pengaruh adalah 16,11%.

Kata Kunci: Permainan, hasil belajar lompat jauh

Abstract

Physical and health education has important role in increasing the quality of human resources. The success or failure of an education depends on the implementation of good and directed education process due to the regulations. In school environment, there are various problems that need to get serious attention, one of them is teaching and learning process. Meanwhile, at SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan, in the way of teaching the basic movements, the movements are not combined with the games. Unfortunately, it influences in the lack of movements on the students. Therefore, by doing modification on the games, it is expected that students will be more interested in following the learning activity and also increasing the learning results.

Purposes of this research are (1) to know the influence of games modification toward learning result of long jump with squat style on the students of seventh (VII) class at SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan. (2) to know the influence scale of games modification toward learning result of long jump with squat style on the students of seventh (VII) class at SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan. This research was experimental research with descriptive-quantitative approach. Samples for this research were 56 students, i.e. control group from VII H consisted of 28 students and experimental group from VII I consisted of 28 students.

Based on the research results, it could be concluded that there was significant influence from games modification toward learning result of long jump with squat style on the students of VII class at SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan which was proved by the result of $t_{count} 7.38 > t_{table} 2.048$ with significant level 0.05. The influence was 16.11%.

Keywords: Games, learning result long jump.

PENDAHULUAN

Pengertian pendidikan menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Bahagia dkk, (1999 : 16). Lompat jauh merupakan bagian dari olahraga Atletik yang menekankan kepada keterampilan individu untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik, mulai dari awalan (*run up*), tolakan (*take off*), melayang di udara (*flight*) dan mendarat. Lompat jauh terbagi atas tiga gaya, gaya jongkok, gaya lenting dan gaya *hitchkick* atau *walking in the air*. Namun materi lompat jauh yang diajarkan dalam satuan pendidikan SMP adalah lompat jauh gaya jongkok, karena gaya ini adalah gaya yang paling mudah diajarkan.

Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, melaksanakan sampai kepada penilaiannya serta menyelenggarakan tindak lanjut apa dalam kegiatan belajar mengajar. Sehubungan dengan itu, maka di dalam penyajian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kepada peserta didik harus tersedia materi, metode, dan penilaiannya yang merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan mengelola belajar (Sudjana, 1989: 24).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) serta pembiasaan hidup sehat. Pelaksananya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial (Hartati, 2013 : 21). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan Bapak Tuharna S.Pd. di Sekolah

Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Ngadirojo, Pacitan, guru kurang bisa memaksimalkan model atau metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Pelaksanaan proses pembelajaran terkesan monoton dengan hanya menggunakan model pembelajaran demonstrasi tanpa adanya kreativitas dalam memberikan permainan yang sesuai dengan materi.

Dalam memberikan pembelajaran materi atletik lompat jauh di SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan, guru hanya memberikan contoh gerakan lompat jauh dan langsung pengambilan nilai keterampilan siswa. Guru

tidak memberikan permainan- permainan yang mengarah pada keterampilan gerak siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Hal tersebut berdampak pada hasil belajar yang kurang memuaskan.

Untuk mengatasi hal tersebut, guru perlu mengembangkan materi dalam proses pembelajaran yang bisa meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penerapan permainan dalam pembelajaran lompat jauh diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan menarik antusias siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Alasan peneliti menggunakan permainan gobak sodor, permainan lompat tali, permainan gobak bundar, dan permainan engklek dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, diharapkan akan mampu memunculkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran dan diharapkan akan mampu memunculkan gaya vertikal dan horizontal yang sangat berpengaruh dalam lompat jauh untuk mendapatkan jarak dan ketinggian yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok” pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan.

Hakikat Permainan

Istilah permainan sangat erat kaitannya dengan kata bermain, yang sama-sama memiliki kata dasar main. Awalan *ber* menunjukkan adanya suatu kegiatan, sedangkan *per* mengarah pada bentuk kegiatan itu sendiri. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan emosional. Memang, istilah bermain lebih melekat dalam kehidupan anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkan aktivitas bermain (Hartati,dkk. 2012: 1).

Hakikat Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pengertian Hasil Belajar

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku itu sendiri biasanya berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, melompat, namun juga bisa berpikir, sikap dan perasaan.

Menurut Sudjana (1991: 22) hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh siswa setelah dia menerima pengalaman dari proses belajar. Hasil belajar sebagai objek penelitian pada dasarnya menilai penguasaan siswa terhadap tujuan-tujuan instruksional. Sedangkan belajar itu sendiri adalah proses perubahan tingkah laku manusia, akibat dari pengalaman-pengalaman yang telah didapatnya. Tingkah

laku ini bisa berupa sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, melompat. Sedangkan yang tidak tampak seperti berfikir dan berperasaan. Sedangkan membaca, mendengar dan melihat merupakan suatu pengalaman yang dilakukan secara mandiri maupun dilakukan secara bersama orang lain.

Dari ungkapan di atas, maka dapat disimpulkan belajar merupakan proses perubahan tingkah laku manusia akibat dari pengalaman-pengalaman yang telah didapatnya. Tingkah laku ini berupa sesuatu yang tampak dan tidak tampak.

Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarso, 2013: 32).

Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Suroto, dkk (2015: 68) Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Gerak dan sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, dan mendarat.

Pengertian Hasil Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok

Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok adalah perubahan perilaku seperti berjalan, berlari, dan melompat yang terjadi akibat kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa, perubahan tersebut berupa hasil yang telah dicapai dalam proses belajar. Hasil belajar dalam penelitian ini merupakan hasil belajar yang ditunjukkan dengan hasil nilai dari tes keterampilan gerak siswa dalam melakukan lompatan lompat jauh gaya jongkok.

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti yang berupa pernyataan-pernyataan yang masih harus diuji kebenarannya (Maksum, 2012: 46). Rumus hipotesis yang diambil sebagai dasar dugaan sementara adalah: Ada pengaruh penerapan permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. "Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel". Penelitian eksperimen dicirikan 4 hal, yaitu: (1) adanya perlakuan, (2) randomisasi, (3) kelompok kontrol, dan (4) ukuran keberhasilan. Apabila suatu penelitian eksperimen

memenuhi keempat hal di atas, maka dapat dikatakan eksperimen murni. Sebaliknya jika tidak dapat memenuhi keempat hal tersebut dinamakan eksperimen semu (Maksum, 2009: 14-16).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Control Group Pre Test – Post Test design*. Karena desain ini relatif mendekati sempurna, mengingat ada kelompok kontrol, ada perlakuan, subjek ditempatkan secara acak, dan adanya *pretest – posttest* untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan. Karena kelebihan yang dimilikinya, desain ini banyak dipilih oleh para peneliti (Maksum, 2012: 98).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang di maksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012: 53). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama tahun ajaran 2016-2017 yang terdiri dari 9 kelas yaitu kelas VIIa, VIIb, VIIc, VIId, VIIe, VIIf, VIIg, VIIh, VIIi, dengan jumlah keseluruhan 288 siswa.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yaitu yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah Kelas VII H dengan jumlah 28 siswa sebagai kelompok kontrol dan Kelas VII I dengan jumlah 28 siswa sebagai Kelompok Eksperimen. Dua kelas dari sembilan kelas yang ada, dengan pengambilan sampel dari perwakilan setiap kelas untuk mengambil kertas secara acak yang didalamnya sudah tertulis sampel 1 dan sampel 2, perwakilan dari setiap kelas yang mengambil lintingan kertas bertuliskan sampel 1 atau sampel 2, kelas tersebut menjadi sampel penelitian. Setelah sampel terpilih diundi lagi dengan mengambil kertas yang sudah tertulis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perwakilan kelas yang mendapat lintingan kertas bertuliskan kelompok eksperimen kelas tersebut yang menjadi sampel kelompok eksperimen, dan perwakilan kelas yang mendapat lintingan kertas bertuliskan kelompok kontrol kelas tersebut yang menjadi sampel kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan mendeskripsikan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan tentang pengaruh penerapan permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan yang diperoleh dari hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dan pembahasan akan menguraikan kesesuaian hasil penelitian dengan kajian pustaka yang menjabarkan sesuai teoritis.

Dari pengambilan data hasil tes bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada deskripsi ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varian, serta peningkatan hasil kedua jenis pembelajaran yang diberikan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil belajar kedua jenis pembelajaran tersebut dianalisis dengan hasil perhitungan manual dan menggunakan program *statistical package for sosial science (SPSS) for windows evaluation 2.2* dan data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut ini :

Tabel 1: Diskripsi Hasil Tes

	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pre test	Post test	Beda	Pre test	Post test	Beda
Rata-rata	62,79	72,91	10,12	58,63	67,55	8,94
Std deviasi	17,04	15,48	7,29	15,29	13,29	9,32
Varian	290,53	239,83	53,26	233,94	176,62	86,86
Presentase	16,11%			15,23%		

1. Diskripsi Hasil Tes

a. Kelompok Eksperimen

- 1) Nilai rata-rata *pre test* siswa kelompok eksperimen sebelum di berikan pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok (*pre test*) rata-rata yaitu 62,79, standart deviasi yaitu 17,04, dan varian yaitu 290,53.
- 2) Nilai rata-rata *post test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok (*post test*) rata-rata yaitu 72,91 standart deviasi yaitu 15,49, dan varian yaitu 239,83.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberi pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok maka *pre test* dan *post test* menunjukkan beda rata-rata yaitu 10,11, standart deviasi yaitu 7,29, dan varian yaitu 53,26. Pembelajaran berupa modifikasi permainan lompat jauh gaya jongkok memberikan pengaruh sebesar 16,11%.

b. Kelompok Kontrol

- 1) Nilai rata-rata *pre test* siswa kelompok kontrol sebelum di berikan pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok (*pre test*) rata-rata yaitu 58,63, standart deviasi yaitu 15,29, dan varian yaitu 233,94.
- 2) Nilai rata-rata *post test* siswa kelompok kontrol setelah diberikan pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok (*post*

test) rata-rata yaitu 67,55, standart deviasi yaitu 13,28, dan varian yaitu 176,62.

- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok kontrol setelah diberi pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok maka *pre test* dan *post test* menunjukkan beda rata-rata yaitu 8,94, standart deviasi yaitu 9,32, dan varian yaitu 86,86. Pembelajaran berupa permainan lompat jauh gaya jongkok memberikan pengaruh sebesar 15,23%.

2. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan perhitungan SPSS IBM 2.2 dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikan dari nilai Sig lebih kecil dari α (5%) atau 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak data tidak normal. Sedangkan jika nilai signifikan dari nilai Sig lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima data normal.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Sig	Signifikan (5%)	Kategori
<i>Pre test</i> kelompok eksperimen.	0,200	0,05	Normal
<i>Post test</i> kelompok eksperimen.	0,062	0,05	Normal
<i>Pre test</i> kelompok kontrol.	0,154	0,05	Normal
<i>Post test</i> kelompok kontrol.	0,097	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai sig *pre test* kelompok eksperimen lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan $Sig > \alpha$ ($0,200 > 0,05$), *post test* kelompok eksperimen lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan $Sig > \alpha$ ($0,062 > 0,05$), *pre test* kelompok kontrol lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan $Sig > \alpha$ ($0,154 > 0,05$), dan *post test* kelompok kontrol lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan $Sig > \alpha$ ($0,097 > 0,05$). Sehingga diputuskan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa data normal.

b. Uji Hipotesis

Setelah menguji data yang didapat, dengan hasil data kelompok eksperimen dan data kelompok kontrol yang berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis, untuk membuktikan adanya suatu pengaruh apabila dinyatakan berpengaruh, peneliti menggunakan rumus *wilcoxon*. *Wilcoxon* merupakan uji statistik yang digunakan jika

besaran maupun arah perbedaan yang sesungguhnya antara pasangan data yang diambil dari satu sampel atau dua sampel terkait. Dengan ketentuan, apabila taraf signifikan yang di dapat lebih kecil dari taraf nyata (0,05) maka data berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Menggunakan Wilcoxon

	Pre-Test & Post-Test Kelompok Eksperimen	Pre-Test & Post-Test Kelompok Kontrol
N	28	28
Z	-4.138 ^b	-3.652 ^b
Signifikan	.000	.000

Berdasarkan hasil penghitungan *wilcoxon* Z (lampiran 12) adalah *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen -4.138^b, *pre tes* dan *post test* kelompok kontrol -3.652^b. Dari tabel asymp sig kelompok eksperimen $0,000 < \alpha$ adalah 0,05 dan tabel asymp sig kelompok kontrol $0,000 < \alpha$ adalah 0,05. Maka dari hasil perhitungan tabel di atas dapat dikatakan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar tes lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah pemberian treatment (permainan gobak sodor, permainan lompat tali, permainan gobak bundar, dan permainan engklek) pada siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan. Dan untuk memformulasikan Hipotesis (H_0 dan H_a)

a. Uji T

Uji t adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Dalam penelitian ini uji t yang digunakan yaitu *independent sample* (untuk sampel yang berbeda).

Tabel 4 Uji t Independent

Variabel	t_{hitung}
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	1,67

Berdasarkan Data (lampiran 11 lanjutan) bermakna data yang diuji t *independent* adalah data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil $t_{hitung} = 1,67$ dan $t_{tabel} = 1,64$ Taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5% maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $1,67 > 1,64$ ada pengaruh yang signifikan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

b. Presentase Peningkatan

Untuk mengetahui besar presentase peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti melakukan perhitungan sebagai berikut :

$$Peningkatan = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100$$

Tabel 5 Presentase Pengaruh

	Pre-Test & Post-Test Kelompok Eksperimen	Pre-Test & Post-Test Kelompok Kontrol
MD	10,12	8,93
M_{pre}	62,79	58,61
Presentase	16,11%	15,23%

Berdasarkan hasil penghitungan presentase pada lampiran 11 maka dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh *treatment* permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan yaitu sebesar 16,11% untuk kelompok eksperimen. Dan besarnya pengaruh pembelajaran terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan yaitu sebesar 15,23% untuk kelompok kontrol.

Peningkatan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dikatakan menunjukkan hasil belajar yang baik. Hasil uji t antara *pre test* dan *post test* untuk kelompok eksperimen pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mendapat nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $7,38 > 2,052$. Sehingga dengan demikian maka H_a yang diajukan oleh peneliti diterima dan H_0 ditolak. Jadi ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah permainan pada (kelompok eksperimen) siswa kelas VII I SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan. Dari hasil perhitungan, pembelajaran dengan menerapkan permainan dapat mempengaruhi hasil belajar siswa sebesar 16.11%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang positif dan signifikan penerapan permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan di buktikan dengan hasil $t_{hitung} 7,38 > t_{tabel} 2,052$. Dengan taraf signifikansi 0,05.
2. Besarnya pengaruh penerapan permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP 1 Ngadirojo, Pacitan adalah 16.11%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penerapan pembelajaran permainan dapat dijadikan sebagai acuan para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses pembelajaran, yaitu usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pada pembelajaran atletik.
2. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan pembelajaran menggunakan permainan, maka hendaknya proses pembelajaran ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah mengerti materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Ucup dan Adang. 2000. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bahagia, Yoyo dan Adang, Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Delphie, Bandi. 2009. *Penerapan Aplikasi Permainan Dalam Pembelajaran*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Hartatik, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana, N. 1989. *Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sudjana, N. 1991. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sujarwadi, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sunjata, Aan,dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VIII SMP/MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Unesa University Press. 02 Nomor 03 Tahun 2014, 747 – 749. (Diunduh pada tanggal 21 Mei 2016).
- Suwandi, dkk. 2010. *Penjasorkes 2 (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: Sekretariat Negara RI.
- Wagino, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wahyuni, Sri, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1 untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.