

**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT (*STRADDLE*)
(Studi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu)**

Alvian Febi Kurniawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, alvianfk28@gmail.com

Bernard Djawa

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

Abstrak

Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai - nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani. Berhasil tidaknya suatu pendidikan tergantung pada pelaksanaan proses pendidikan yang baik dan terarah sesuai dengan aturan yang ada. Dalam lingkungan sekolah pastilah terdapat berbagai macam permasalahan dalam proses belajar mengajar. Di SD Negeri 1 Ngelo, Cepu, terdapat permasalahan dalam materi atletik lompat tinggi. Tidak sedikit siswa yang masih mendapat nilai kurang dari nilai ketuntasan minimal. Melalui permainan lompat tali diharapkan siswa dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. (2) untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa, yaitu kelompok eksperimen kelas V-B yang berjumlah 32 siswa dan kelompok kontrol kelas V-A yang berjumlah 32 siswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. yang dibuktikan dari hasil $t_{hitung} 10,91 > t_{tabel} 2,052$ dengan taraf signifikansi 0,05. Besarnya pengaruh adalah 10,83%.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, permainan, lompat tinggi.

Abstract

Physical education is often regarded as physical education and physical education. This means that physical education is not only the task of educating students in physical growth and development, but the planting of the right attitudes and values of life can be instilled through physical activity. The success or failure of an education depends on the implementation of the educational process is good and directed in accordance with existing rules. In the school environment there must be various problems in the learning process. In SD Negeri 1 Ngelo, Cepu, there is a problem with the high jump athletic material. Not a few students who still score less than the minimal value of mastery. Though the jump rope game students are expected to improve high jump learning outcomes.

The purpose of this research is (1) to know the effect of jump rope game on the high jump learning style of straddle in grade V student of SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. (2) to know the effect of jump rope game on straddle high jump learning result in grade V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. This research is an experimental research with quantitative approach. The sample in this study used 64 students, that is experimental group of V-B class which need 32 students and control group of V-A class with 32 students.

From the results of the study it can be concluded that there is a significant effect of the jump rope game on the high jump learning style straddle on the students of grade V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. As evidenced from the result $t_{hitung} 10,91 > t_{(table)} 2,052$ with a significance level of 0.05. The magnitude of influence is 10.83%.

Keywords: Physical education, game, high 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 siswa 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.

Menurut Kristiyandaru (2010:34) pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai - nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani

Menurut Hartati, dkk (2012:21) PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan gerak motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat. Namun demikian keberadaan PJOK masih dianggap kurang penting dibanding mata pelajaran yang lain. PJOK sering dicap sebagai pelajaran yang membosankan dan buang - buang waktu, untuk menanggapi hal tersebut maka guru harus bisa menciptakan pembelajaran yang menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Muhammad Rusdi, S.Pd., selaku guru PJOK SD Negeri 1 Ngelo Cepu, pada pada hari Senin tanggal 21 November 2016, kondisi pembelajaran PJOK belum berjalan sesuai dengan harapan. Bapak Rusdi menuturkan bahwa beliau mengalami masalah pada saat pembelajaran lompat tinggi, karena masih banyak siswa yang mendapatkan nilai di bawah KKM. Dengan adanya permasalahan tersebut beliau menyarankan peneliti untuk melakukan penelitian tentang lompat tinggi.

Menurut Mulyaningsih, dkk (2010:64) lompat tinggi adalah satu nomor lompat di dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan cara melompat melewati mistar yang berada diantara dua tiang. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari awalan dan tumpuan karena harus merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas. Beberapa gaya dalam lompat tinggi adalah gaya guling perut (gaya *straddle*), gaya guling sisi (gaya *western rool*), gaya punggung (gaya *flop*). Dari beberapa gaya tersebut, gaya guling perut

(*straddle*) adalah gaya paling mudah untuk dipelajari bagi pemula.

Dalam sebuah aktivitas pembelajaran PJOK diperlukan adanya interaksi sehingga tercipta pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini tidak terlepas dari adanya faktor - faktor yang mempengaruhi, apakah itu faktor dari luar ataupun dari dalam. Salah satunya adalah penerapan bentuk pembelajaran yang mengangkat nilai - nilai karakter dan budaya dari setiap siswa. Penerapan atau pemberian permainan tradisional adalah salah satu alternatif model pembelajaran yang bisa diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK.

Menurut Hartati, dkk (2012:28) permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan oleh anak - anak disuatu daerah tertentu secara tradisi. Yang dimaksud tradisi yaitu permainan ini telah diwariskan dari generasi terdahulu ke generasi berikutnya.

Menurut Sujiartiningsih (2011:29) permainan lompat tali merupakan salah satu dari sekian banyak permainan tradisional yang ada di Indonesia. Tali yang digunakan merupakan tali yang disusun dari jalinan karet gelang. Permainan dilakukan dengan cara melompat melewati tali yang dibentangkan dengan ketinggian yang bertahap, yaitu dari ketinggian sejajar mata kaki, lutut, paha, pinggang, dada, telinga, ubun-ubun, dan terakhir tangan lencang ke atas.

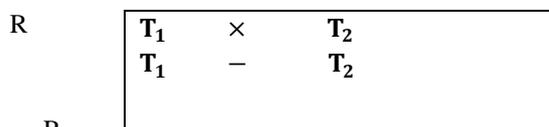
Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu, Blora.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif. Eksperimen murni adalah penelitian eksperimen yang memenuhi 4 hal, yaitu adanya perlakuan, kelompok kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan (Maksum, 2009:49).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized control group pretest - posttest design*. Karena desain ini relatif mendekati sempurna, mengingat ada kelompok kontrol, ada kelompok eksperimen, subjek ditempatkan secara acak, serta adanya *pre-test* dan *post-test* untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan. Karena kelebihan yang dimilikinya, desain ini banyak dipilih oleh para peneliti (Maksum, 2012:98).

Desainnya sebagai berikut:



Tabel 1: Diskripsi Hasil Tes

	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda
Rata-rata	58,42	64,76	6,33	59,29	64,58	5,30
Std deviasi	7,07	5,30	3,32	3,84	4,62	4,31
Varian	50,03	28,10	51,64	14,74	21,42	18,60
Presentase	10,83%			8,9 %		

Keterangan :

R : *Randomized*

T₁ : Tes awal

X : Eksperimen

– : Kontrol

T₂ : Tes akhir

(Maksum, 2012:98).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012:53). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar tahun ajaran 2016-2017 yang terdiri dari 2 kelas yaitu kelas VA yang terdiri dari 32 siswa dan VB yang terdiri dari 32 siswa, dengan jumlah keseluruhan 64 siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan *cluser random sampling* yaitu yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*.

Berdasarkan jumlah kelas yang ada, maka peneliti membagi kedua kelas menjadi menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara diundi. Pengundian dilakukan dengan cara mengambil kertas di dalam wadah yang sudah disediakan, kertas yang berada di dalam wadah tersebut sudah bertuliskan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengambilan undian akan dilakukan oleh perwakilan kelas, perwakilan kelas yang mendapat lintingan kertas bertuliskan kelompok eksperimen maka kelas tersebut yang menjadi kelompok eksperimen, dan perwakilan kelas yang mendapat lintingan kertas bertuliskan kelompok kontrol maka kelas tersebut yang menjadi kelompok kontrol. Setelah dilakukan pengundian, diperoleh bahwa kelas VB adalah kelompok eksperimen dan VA adalah kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Dari pengambilan data hasil tes bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo Cepu, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). 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 :

1. Diskripsi Hasil Tes

a. Kelompok Eksperimen

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum di berikan pembelajaran berupa permainan lompat tali (*pre-test*) rata-rata yaitu 58,42, standart deviasi yaitu 7,07, dan varian yaitu 50,03.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran berupa permainan lompat tali (*post-test*) rata-rata yaitu 64,76 standart deviasi yaitu 5,30, dan varian yaitu 28,10.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberi pembelajaran berupa permainan lompat tali maka *pre-test* dan *post-test* menunjukkan beda rata-rata yaitu 6,34, standart deviasi yaitu 7,19, dan varian yaitu 51,64. Pembelajaran berupa permainan lompat tali memberikan pengaruh sebesar 10,83%.

b. Kelompok Kontrol

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok kontrol sebelum di berikan pembelajaran (*pre-test*) rata-rata yaitu 59,29, standart deviasi yaitu 3,84, dan varian yaitu 14,74.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok kontrol setelah diberikan pembelajaran langsung (*post-test*) rata-rata yaitu 64,58, standart deviasi yaitu 4,62, dan varian yaitu 21,42.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok kontrol setelah diberi pembelajaran langsung maka *pre-test* dan *post-test* menunjukkan beda rata-rata yaitu 5,30, standart deviasi yaitu 4,31, dan varian yaitu 18,60. Pembelajaran langsung memberikan pengaruh sebesar 8,9%.

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 22 dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikan lebih kecil dari α (5%) atau 0,05 maka Ho diterima dan Ha

ditolak data tidak normal. Sedangkan jika nilai signifikan lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima data normal.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Satistik	Df	Sig.
Pre-Test Kelompok Eksperimen	.117	32	0.200
Post-Test Kelompok Eksperimen	.127	32	0.200
Pre-Test Kelompok Kontrol	.151	32	0.061
Post-Test Kelompok Kontrol	.149	32	0.070

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan *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 $Sig > \alpha$ ($0,200 > 0,05$), *pre-test* kelompok kontrol lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan $Sig > \alpha$ ($0,061 > 0,05$), dan *post-test* kelompok kontrol lebih besar dari nilai α (5%) atau 0,05 dengan $Sig > \alpha$ ($0,070 > 0,05$). 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	32	32
Z	-4.786	-4.419
Signifikan	.000	.000

Berdasarkan hasil penghitungan *wilcoxon Z* pada Tabel 3 adalah *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen -4.786, *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol -4.419. 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_0 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar tes lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) sebelum dan sesudah pemberian *treatment* (permainan lompat tali) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu.

c. 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}	t_{tabel}
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	2,191	1,669

Berdasarkan tabel 4,4 bermakna data yang diuji *t independent* adalah data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil $t_{hitung} = 2,191$ dan $t_{tabel} = 1,669$. Taraf signifikan pada penelitian ini adalah 0,05 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $2,191 > 1,669$, yang berarti ada pengaruh yang signifikan nilai hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

d. 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	6,33	5,30
M_{pre}	58,42	59,29
Presentase	10,83%	8,9%

Berdasarkan hasil penghitungan presentase pada Tabel 5 maka dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dalam

pembelajaran PJOK pada siswa kelas V B SD Negeri 1 Ngelo, Cepu yaitu sebesar 10,83% untuk kelompok eksperimen, dan besarnya pengaruh pembelajaran terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V A SD Negeri 1 Ngelo, Cepu yaitu sebesar 8,9% untuk kelompok kontrol.

Peningkatan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dapat dikatakan menunjukkan hasil belajar yang baik. Dari hasil *post-test* didapatkan pengaruh yang cukup signifikan dengan peningkatan hasil belajar kelompok eksperimen 10,83%.

PENUTUP

Simpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan yaitu siswa lebih semangat dalam mengikuti pelajaran dan permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu di buktikan dengan hasil $t_{hitung} 10,91 > t_{tabel} 2,039$. Dengan taraf signifikansi 0,05.
2. Besarnya pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu sebesar 10,83%.

Saran

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

1. Sesuai dengan hasil penelitian, pembelajaran menggunakan berbagai macam bentuk permainan, baik itu permainan tradisional atau permainan yang dibuat sendiri oleh guru PJOK dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam proses pembelajaran, yaitu usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.
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 mengikuti pembelajaran dengan semangat dan tidak jenuh.

3. Guru lebih kreatif dalam mengembangkan tugas gerak yang terkait dengan teknik dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil (Cara efektif mengembangkan fisik, keterampilan sosial dan emosional)*. Malang: Wineka Media.
- Harmanto. 2015. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- 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.
- Mulyaningsih, Farida, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sujiartiningsih. 2011. *Mengembangkan Nilai Luhur dengan Permainan Tradisional*. Tangerang: PT Pantja Simpati.
- Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Surabaya: Unesa University Press.
- Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Suwandi, dkk. 2010. *Penjasorkes 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tim. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: Sekretariat Negara RI.
- Wintono, Sigit Dwi. 2012. *Aneka Permainan Tradisional Nusantara*. Surakarta: UNS Press.

(Online), (<http://manfaat.co.id/wp-content/uploads/2015/02/lompat-tali.jpg>, diakses tanggal 10 Januari 2017).

(Online), (https://3.bp.blogspot.com/lapangan_lompat_tinggi.jpg, diakses tanggal 10 Januari 2017).

