

PENGARUH KOMBINASI GERAK DASAR LARI, LOMPAT DAN LEMPAR MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK SISWA
(Studi Pada Siswa Kelas V SD Menganti Permai Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik)

Nurul Adabiyah*, Nanik Indahwati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*nuruladabiyah@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang ada di sekolah dan salah satu pengajaran yang berorientasi pada karakteristik perkembangan dan pertumbuhan anak yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak perlu didukung dengan pembelajaran gerak dasar dalam pendidikan jasmani. Dengan memberikan kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus diharapkan siswa lebih aktif bergerak dan meningkatkan keterampilan motorik.

Tujuan penelitian ini adalah: (1)untuk mengetahui pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap keterampilan motorik siswa Sekolah Dasar, (2)untuk mengetahui besarnya pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa Sekolah Dasar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *randomized control group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah untuk kelompok eksperimen 20 siswa dan kelompok kontrol 21 siswa pada kelas V SD Menganti Permai. Instrumen tes yang digunakan adalah tes keterampilan motorik yang terdiri atas 4 butir tes yaitu: (1) tes *shuttle run 4x10 meter*, (2) tes koordinasi lempar tangkap bola (3) tes *strok stand positional balance* (4) tes lari cepat 30 meter.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa kelas V SD Menganti Permai. Dibuktikan dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} < T_{tabel}$ yaitu $0,165 < 2,031$. Sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata Kunci : Gerak Dasar, Keterampilan Motorik

ABSTRACT

Physical education is one of the compulsory subjects in school. It is also one of a subjects which is oriented toward the characteristics of children's' growth and development which include cognitive, affective, and psychomotor domain. It is important to optimize students motion ability by fundamental skill learning in physical education. Basic running, jumping and throwing combination by using cardboard as the media can make students will be more active and improve their motor skill effectively.

The objectives of this research were (1) to find out the effect of basic running, jumping, and throwing movement combination by using cardboard as the media to students' motoric skill, (2) to find out the effect size of basic running, jumping, and throwing movement combination using cardboard as the media to students' motoric skill

The design of this research was experimental research by using quantitative approach and randomized control group pre-test post-test design. The sample of this research were 20 students in experimental group and 21 students in control group. They were the fifth graders in Menganti Permai Elementary School. The instruments that were used in this research were motoric skill test which consists of four tests: (1) shuttle run 4x10 meter, (2) coordination test (throw and catch the ball between 1 meter at the wall), (3) strok stand positional balance test, and (4) speed test 30 meter.

The results of this research showed that there was no effect of basic running, jumping, and throwing movement combination by using cardboard on motoric skills of the fifth graders in Menganti Permai Elementary School. It is proven from hypothesis testing which shows that $T_{count} < T_{tabel}$ is $0,165 < 2,031$. So that H_0 accepted and H_a rejected.

Keywords : Fundamental Skill, Motoric skill

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembinaan manusia melalui pengalaman atau peristiwa yang pernah terjadi, dengan harapan agar segala sesuatu menjadi terarah, bermakna dan dapat mengembangkan potensi agar lebih siap untuk kehidupan selanjutnya. Pendidikan sangat penting diajarkan sebagai peningkatan kualitas individu terutama pada pembelajaran olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan supaya peserta didik mempunyai kemampuan untuk mengembangkan keterampilan mengolah diri untuk hidup sehat, dapat mengalami peningkatan pertumbuhan fisik dan psikis yang baik, dapat mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar, membentuk karakter dan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

PJOK merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah dan merupakan praktik pengajaran yang berorientasi pada karakteristik perkembangan dan pertumbuhan anak yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan. Untuk itu, peran guru PJOK sangat penting dalam peningkatan keterampilan motorik siswa. Menurut Magil (2007:5) Keterampilan merupakan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan sasaran untuk dicapai. Pengertian motorik menurut Kiram (1992: 48) merupakan suatu peristiwa yang tidak dapat diamati dari luar yang meliputi proses pengendalian organ tubuh secara fisiologis dan psikis sehingga menyebabkan terjadinya gerakan yang dapat dilihat dengan mata. Maka, keterampilan motorik merupakan suatu perilaku atau kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas gerak yang melibatkan proses pengaturan dan pengendalian fungsi organ tubuh yang harus dipelajari dan dilakukan secara berulang supaya mendapat bentuk yang benar. Menurut Magil (1998:8) keterampilan motorik dibagi menjadi dua yaitu keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*) yang membutuhkan penggunaan otot-otot besar untuk mencapai tujuan keterampilan dan keterampilan motorik halus (*fine motor skills*) yang membutuhkan penggunaan oto-otot kecil untuk mencapai tujuan keterampilan. Keterampilan motorik anak yang baik berpengaruh terhadap keterampilan gerak seorang anak. Maka dari itu, perlu adanya bimbingan dan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan motorik terutama pada usia sekolah dasar yang dalam masa perkembangan dan pertumbuhan.

Menurut Danim (2010:60) Anak Sekolah Dasar memasuki usia 6-12 tahun dan memiliki pertumbuhan yang lebih cepat baik secara fisik maupun kognitif meskipun pertumbuhannya lebih lambat daripada periode sebelumnya. Sehingga perkembangan motorik pada usia sekolah dasar merupakan faktor penting dalam perkembangan individu dan merupakan masa yang tepat untuk melatih berbagai aktivitas gerak.

Sekolah Dasar Menganti Permai menggunakan kurikulum 2013 dalam proses pembelajaran. Dalam pembelajaran PJOK terdiri dari berbagai macam ruang lingkup materi pembelajaran salah satunya adalah materi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Menurut Wuest & Charles (2009: 208-214) Gerak lokomotor merupakan kemampuan berpindah dari posisi awal ke posisi yang lainnya dengan cara memindahkan atau menggerakkan tubuh, Gerak non lokomotor merupakan kemampuan yang dilakukan di posisi yang sama melibatkan anggota tubuh dan berporos pada sumbu di bagian tubuh tertentu, Gerak manipulatif merupakan kemampuan yang dilakukan dengan menggerakkan suatu objek/benda dengan menggunakan beberapa bagian tubuh yang terkoordinir. Dengan materi tersebut akan memberikan siswa kesempatan untuk mengikuti pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak terutama gerak dasar.

Dalam kehidupan sehari-hari gerak merupakan aktivitas yang selalu melekat dalam kehidupan manusia untuk mencapai tujuan hidup. Gerak dasar yang biasa dilakukan adalah lari, lompat dan lempar. Pada pembelajaran PJOK, SD Menganti Permai hanya mengajarkan gerak dasar saja tanpa mengajarkan kombinasi gerak dasar. Kombinasi gerak dasar merupakan gerakan gabungan dari berbagai macam gerak dasar. Berbagai macam contoh kombinasi gerak dasar yaitu kombinasi gerak dasar lari dan lompat, kombinasi gerak dasar lari dan lempar, kombinasi gerak dasar lompat dan lempar maupun kombinasi dari tiga gerak dasar.

Kombinasi gerak dasar dapat diaplikasikan menggunakan media. Salah satunya adalah menggunakan media kardus yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Pemanfaatan kardus sesuai dengan prinsip *recycle* yang dapat mengolah sampah menjadi sesuatu yang bermanfaat. Karakteristik dari kardus adalah mudah dibentuk yang dapat digunakan menjadi alat untuk pembelajaran PJOK seperti *cone* ukuran kecil, *cone* ukuran besar, *stick* kardus, *hula hoop* kardus, kotak kardus dan berbagai bentuk lainnya yang bermanfaat dalam pembelajaran.

Menurut hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Lukman Hakim, S.Or selaku guru PJOK di SD Menganti Permai pada tanggal 16 November 2018 berdasarkan pengamatan selama proses belajar mengajar, permasalahan yang terjadi berada di kelas V. Siswa kelas V termasuk siswa yang kurang aktif pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, harus ada dorongan terlebih dahulu dari gurunya untuk melakukan tugas gerak yang diberikan dan alat yang digunakan dalam proses belajar mengajar kurang menarik sehingga siswa terlihat bosan dalam melaksanakan pembelajaran. Di sisi lain, pembelajaran olahraga yang disampaikan hanya fokus pada teknik dasar dari suatu cabang olahraga,

padahal pembelajaran dapat dirancang dengan variasi dan kombinasi terutama gerak dasar supaya siswa tidak merasa jemu dan merasa bosan saat mengikuti pembelajaran.

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan pembelajaran yang menarik dan siswa mendapatkan kecukupan gerak melalui olahraga dengan judul "Pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa pada kelas V SD Menganti Permai Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik".

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *Randomized control group pre-test post-test design*. Menurut Maksum (2018a:118) bahwa dalam desain penelitian tersebut mendekati sempurna, karena terdapat kelompok kontrol, adanya perlakuan atau *treatment* yang diberikan, penentuan subjek dilakukan secara acak dan adanya *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk memastikan ukuran keberhasilan dari perlakuan yang diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas V SD Menganti Permai yang terdiri dari 2 kelas paralel yaitu kelas V-A berjumlah 20 siswa dan kelas V-B berjumlah 21 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *cluster random sampling*. Menurut Maksum (2018a:63) bahwa *cluster random sampling* merupakan pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada individu yang akan diteliti dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Pada penelitian ini diperoleh untuk kelompok eksperimen adalah kelas V-A terdapat 20 siswa dan pada kelompok kontrol adalah kelas V-B terdapat 21 siswa.

Penelitian ini mencari hubungan antara variabel, dalam kaitan ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar.
2. Variabel terikat : keterampilan motorik siswa . Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Menurut Nurhasan (2000:104), Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan motorik yang terdiri dari 4 butir tes yaitu:
 1. Tes *shuttle run* 4x10 meter
 2. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter
 3. Tes *stork stand positional balance*
 4. Tes lari cepat 30 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, Sebagai Berikut:

1. Deskripsi Data

Deskripsi data akan mengetahui nilai rata-rata (*mean*). Standar deviasi, varian, nilai maksimal dan nilai minimal. Secara rinci distribusi data dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* keterampilan motorik kelompok eksperimen

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa pada hasil *pre-*

Tes		N	Mean	SD	Varian	Mak	Min
Pre-test	Kelincahan	20	14,83	1,50	2,25	17,82	12,24
	Koordinasi	20	15,6	4,77	22,7	23	7
	Keseimbangan	20	9,25	8,65	74,77	38,77	1,10
	Kecepatan	20	6,52	0,57	0,33	7,43	5,46
Post-test	Kelincahan	20	12,95	0,94	0,88	15,81	11,68
	Koordinasi	20	20,85	4,28	18,34	27	13
	Keseimbangan	20	9,31	6,04	36,43	25,97	3,52
	Kecepatan	20	6,17	0,60	0,36	7,41	5,11

tes kelincahan *shuttle run* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,83, simpangan baku (standart deviasi) sebesar 1,50 dengan varian sebesar 2,25 serta hasil maksimal 17,82 dan nilai minimal 12,24 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 12,95, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,94 dengan varian sebesar 0,88 serta hasil maksimal 15,81 dan nilai minimal 11,68.

Hasil tes koordinasi lempar tangkap bola, untuk hasil *pre-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 15,6, simpangan baku (standart deviasi) sebesar 4,77 dengan varian sebesar 22,7 serta hasil maksimal 23 dan nilai minimal 7 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 20,85, simpangan baku (standart deviasi) sebesar 4,28 dengan varian sebesar 18,34 serta hasil maksimal 27 dan nilai minimal 13.

Hasil tes keseimbangan, hasil *pre-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 9,25, simpangan baku (standart deviasi) sebesar 8,65 dengan varian sebesar 74,77 serta hasil maksimal 38,77 dan nilai minimal 1,10 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 9,31, simpangan baku (standart deviasi) sebesar 6,04 dengan varian sebesar 36,43 serta hasil maksimal 25,97 dan nilai minimal 3,52.

Hasil tes lari cepat 30 meter untuk hasil *pre-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 6,52, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,57 dengan varian sebesar 0,33 serta hasil maksimal 7,43 dan nilai minimal 5,46 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata (*mean*) sebesar 6,17, simpangan baku (standart deviasi) sebesar 0,60 dengan varian sebesar 0,36 serta hasil maksimal 7,41 dan nilai minimal 5,11.

Tabel 2. Hasil nilai pre-test dan post-test keterampilan motorik kelompok kontrol

Tes		N	Mean	SD	Varian	Mak.	Min.
<i>Pre-test</i>	Kelincahan	21	13,97	1,09	1,20	15,90	12,25
	Koordinasi	21	17,71	4,97	24,71	28	7
	Keseimbangan	21	7,94	8,1	66,06	35,46	1,45
	Kecepatan	21	6,37	0,59	0,35	7,67	5,31
<i>Post-test</i>	Kelincahan	21	13,05	1,13	1,27	15,59	11,56
	Koordinasi	21	20,81	5,20	27,06	28	12
	Keseimbangan	21	7,91	7,07	50,009	30,77	1,13
	Kecepatan	21	6,25	0,63	0,40	7,40	4,60

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa pada hasil *pre-test shuttle run* nilai rata-rata sebesar 13,97, standar deviasi sebesar 1,09 dengan varian sebesar 1,20 serta hasil maksimal 15,90 dan nilai minimal 12,25 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata sebesar 13,05, standar deviasi sebesar 1,13 dengan varian sebesar 1,27 serta hasil maksimal 15,59 dan nilai minimal 11,56.

Hasil tes koordinasi mata dan tangan yang diukur dengan tes lempar tangkap bola, untuk hasil *pre-test* nilai rata-rata sebesar 17,71, standart deviasi sebesar 4,97 dengan varian sebesar 24,71 serta hasil maksimal 28 dan nilai minimal 7 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata sebesar 20,81, standar deviasi sebesar 5,20 dengan varian sebesar 27,06 serta hasil maksimal 28 dan nilai minimal 12.

Hasil tes keseimbangan, untuk hasil *pre-test* nilai rata-rata sebesar 7,94, standar deviasi sebesar 8,1 dengan varian sebesar 66,06 serta hasil maksimal 35,46 dan nilai minimal 1,46 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata sebesar 7,91, standar deviasi sebesar 7,07 dengan varian sebesar 50,009 serta hasil maksimal 30,77 dan nilai minimal 1,13.

Hasil tes kecepatan lari 30 meter untuk hasil *pre-test* nilai rata-rata sebesar 6,37, standart deviasi sebesar 0,59 dengan varian sebesar 0,35 serta hasil maksimal 7,67 dan nilai minimal 5,31 sedangkan hasil *post-test* nilai rata-rata sebesar 6,25, standar deviasi sebesar 0,63 dengan varian sebesar 0,40 serta hasil maksimal 7,40 dan nilai minimal 4,60.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui bahwa data dari hasil penelitian berdistribusi normal (Maksum, 2018b: 63). Uji normalitas pada perhitungan data ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*. Dasar analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

$P_{value} > 0,05$, dinyatakan normal

$P_{value} < 0,05$, dinyatakan tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		N	Normalitas	<i>Asymp.Sig (2_tailed)</i>	Ket.
<i>Pre-test</i>	Kelincahan	20	0,137	0,200	Normal
	Koordinasi	20	0,157	0,200	Normal
	Keseimbangan	20	0,206	0,026	Tidak Normal
	Kecepatan	20	0,105	0,200	Normal
<i>Post-test</i>	Kelincahan	20	0,199	0,037	Tidak Normal
	Koordinasi	20	0,206	0,026	Tidak Normal
	Keseimbangan	20	0,169	0,138	Normal
	Kecepatan	20	0,124	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 3 tersebut bahwa pada *pre-test* kelincahan, koordinasi, kecepatan, *post-test* keseimbangan dan kecepatan menunjukkan bahwa $P_{value} > 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan pada *pre-test* keseimbangan, *post-test* kelincahan, koordinasi menunjukkan bahwa $P_{value} < 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas kelompok kontrol

<i>Kolmogorov-Smirnov Tes</i>		N	Normalitas	<i>Asymp. Sig (2_tailed)</i>	Ket.
<i>Pre-test</i>	Kelincahan	21	0,125	0,200	Normal
	Koordinasi	21	0,126	0,200	Normal
	Keseimbangan	21	0,340	0,000	Tidak Normal
	Kecepatan	21	0,106	0,200	Normal
<i>Post-test</i>	Kelincahan	21	0,215	0,012	Tidak Normal
	Koordinasi	21	0,127	0,200	Normal
	Keseimbangan	21	0,223	0,008	Tidak Normal

				1
Kecepatan	2	0,127	0,200	Norma
	1			1

Berdasarkan tabel 4 tersebut bahwa pada *pre-test* kelincahan, koordinasi, kecepatan, *post-test* koordinasi dan kecepatan menunjukkan bahwa $P_{value} > 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan pada *pre-test* keseimbangan, *post-test* kelincahan, keseimbangan menunjukkan bahwa $P_{value} < 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui bahwa varian dari setiap kelompok sejenis atau sama (Maksum, 2018b: 65). Dasar analisis yang digunakan dalam uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

$P_{value} > 0,05$, data bersifat homogen

$P_{value} < 0,05$, data bersifat tidak homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada perhitungan data ini menggunakan *levene test* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5 . Hasil uji homogenitas

Tes	Sig	Keterangan
Kelincahan	0,44	Homogen
Koordinasi	0,173	Homogen
Keseimbangan	0,620	Homogen
Kecepatan	0,429	Homogen

Dari Tabel 5 hasil dari uji homogenitas diketahui bahwa $P_{value} > 0,05$, sehingga tes kelincahan, tes koordinasi, tes keseimbangan dan kecepatan bersifat homogen.

4. Uji beda (T-test sampel berbeda)

Uji beda dimaksudkan data yang diperoleh dari penelitian yang kemudian dibandingkan dan berasal dari dua kelompok yang berbeda (Maksum, 2018b: 96). Uji beda pada perhitungan data ini menggunakan rumus *Independent samples T-test*. Dasar analisis yang digunakan uji beda adalah sebagai berikut:

a. Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

level of significant: 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) $41-2 = 39$

Nilai t tabel = df 30 = 2,042

df 40 = 2,021

jadi df 39 = df 30 + df 40 : 2

= $2,042 + 2,021 : 2$

= 2,031

b. Nilai statistik uji t (t_{hitung})

Kriteria pengujian adalah:

1. Terdapat perbedaan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

2. Tidak terdapat perbedaan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

Tabel 6 .Uji Beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tes	N	Df	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	Ket.
Keterampilan Motorik	41	39	0,165	2,031	0,241	Tidak ada perbedaan

Berdasarkan tabel 6 dijelaskan bahwa pada uji beda dari kelompok eksperimen dan kelompok control bahwa tes keterampilan motorik menggunakan uji statistik *independent samples test* memperoleh hasil $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu $0,165 < 2,031$ dengan nilai signifikan $0,241 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan.

5. T-Test Sampel Sejenis

Sampel sejenis dimaksudkan bahwa data yang diperoleh kemudian dibandingkan yang berasal dari kelompok yang sama (Maksum,2018b: 101). Uji sampel sejenis ini untuk data normal menggunakan rumus uji t *paired samples test* dan untuk data tidak normal menggunakan *wilcoxon*. Berikut rumusan hipotesis statistik, antara lain:

a. Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih *level of significant: 0,05 (5%)*

Nilai statistik uji t (t_{hitung}) = t_{hitung} kelompok eksperimen = 1,729
kelompok kontrol = 1,725

Tabel 7. Hasil Uji T sejenis

		Tes	Df	t_{hitung}	t_{tabel}	Ket
Eksperimen	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Kelucahan	19	5,891	1,729	Signifikan
		Koordinasi	19	5,007	1,729	Signifikan
		Keseimbangan	19	0,025	1,729	Tidak signifikan
		Kecepatan	19	2,241	1,729	Signifikan
Kontrol	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Kelucahan	20	4,837	1,725	Signifikan
		Koordinasi	20	3,639	1,725	Signifikan
		Keseimbangan	20	0,794	1,725	Tidak signifikan
		Kecepatan	20	1,970	1,725	Signifikan

Berdasarkan pada tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen tes kelincahan, koordinasi,

kecepatan menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga ada perbedaan yang signifikan. Tetapi pada tes keseimbangan menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan.

Pada kelompok kontrol tes kelincahan, koordinasi, kecepatan menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga ada perbedaan yang signifikan. Tetapi pada tes keseimbangan menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan.

6. Persentase Peningkatan

Setelah diketahui dari *pre-test* dan *post-test* maka dapat dihitung persentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 8. Persentase Peningkatan

Variabel	Kelompok	Tes	Mea n	Selisi h	Pening katan
Kelincahan	Eksperimen	Pre-test	14,8 3	1,88	14,52%
		Post-test	12,9 5		
	Kontrol	Pre-test	13,9 7	0,92	7,05%
		Post-test	13,0 5		
Koordinasi	Eksperimen	Pre-test	15,6	5,25	33,7%
		Post-test	20,8 5		
	Kontrol	Pre-test	17,7 1	3,1	17,5%
		Post-test	20,8 1		
Keseimbangan	Eksperimen	Pre-test	9,25	0,06	0,65%
		Post-test	9,31		
	Kontrol	Pre-test	7,94	0,03	0,4%
		Post-test	7,91		
Kecepatan	Eksperimen	Pre-test	6,52	0,35	5,7%
		Post-test	6,17		
	Kontrol	Pre-test	6,37	0,12	1,9%
		Post-test	6,25		

Dari tabel 8 di atas menunjukkan bahwa pada tes kelincahan kelompok eksperimen terdapat selisih 1,88 dengan peningkatan 14,52%, sedangkan tes kelincahan kelompok kontrol terdapat selisih 0,92 dengan peningkatan 7,05%. Pada tes koordinasi kelompok eksperimen terdapat selisih 5,25 dengan peningkatan 33,7%, sedangkan tes koordinasi kelompok kontrol terdapat selisih 3,1 dengan peningkatan 17,5%. Pada tes keseimbangan kelompok eksperimen terdapat selisih 0,06 dengan peningkatan 0,65%, sedangkan tes keseimbangan kelompok kontrol terdapat selisih 0,03 dengan peningkatan 0,4%. Pada tes kecepatan kelompok eksperimen terdapat selisih 0,35 dengan peningkatan

5,7%, sedangkan tes kecepatan kelompok kontrol terdapat selisih 0,12 dengan peningkatan 1,9%.

Dalam pembahasan ini dibahas tentang uraian penelitian pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa kelas V SD Menganti Permai Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Kombinasi gerak dasar merupakan salah satu pembelajaran yang dapat diterapkan pada berbagai macam materi dalam PJOK. Penelitian ini dilakukan selama 4 pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan tes awal (*pre-test*), pertemuan kedua dan ketiga dilakukan *treatment* pada kelompok eksperimen, dan pertemuan keempat dilakukan tes akhir (*post-test*).

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa, maka diketahui bahwa tidak ada pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa kelas V SD Menganti Permai.

Dibuktikan dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} < T_{tabel}$ yaitu $0,165 < 2,031$. Pada tes di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga *treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen tidak berpengaruh terhadap keterampilan motorik siswa. Hasil penelitian ini tidak ada pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa dapat disebabkan karena beberapa faktor antara lain: *treatment* yang diberikan rumit dan banyak tugas gerak dalam satu rangkaian kombinasi gerak dasar, karakteristik dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berbeda pada kelompok kontrol cenderung aktif dan cenderung tidak bisa diam sedangkan kelompok eksperimen lebih penurut dibandingkan kelompok kontrol.

Dari pengamatan peneliti selama 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama yaitu pelaksanaan *pre-test* cenderung mengikuti tes seperti yang diperintahkan oleh guru PJOK. Ketika dijelaskan tentang pelaksanaan tes banyak yang memperhatikan dan siswa yang menunggu giliran untuk tes duduk dengan rapi dan tertib. Sehingga pelaksanaan berjalan dengan baik dan lancar. Tetapi terdapat beberapa siswa yang masih malu ketika waktu gilirannya untuk melaksanakan tes.

Pada pertemuan kedua, pemberian *treatment* seperti kombinasi gerak dasar lari lompat dan gerak dasar lari lempar. Guru PJOK menjelaskan cara bermain dengan jelas, mudah dipahami dan dimengerti sehingga dalam proses pembelajaran siswa mudah dalam melaksanakan dan mempraktikkan. Tetapi pada saat permainan kombinasi gerak dasar lari lempar kurang efektif karena *hula hoop* yang digunakan sebagai wadah bola terlalu

tipis sehingga ketika permainan berlangsung bola keluar dari *hula hoop* dan membuat siswa bingung untuk mengambil bola.

Pada pertemuan ketiga, pemberian *treatment* seperti kombinasi gerak dasar lompat lempar dan kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar. Pada pertemuan tersebut banyak siswa yang terlambat datang sehingga langsung mengikuti pembelajaran. Ketika pelaksanaan *treatment* kombinasi gerak dasar lompat dan lempar beberapa siswa kebingungan ketika mempraktikkan koordinasi kaki dan diberikan arahan kembali sehingga siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Pada *treatment* kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar siswa cenderung antusias dan semangat ketika melemparkan bola ke sasaran dengan menggunakan satu kaki. Pada pertemuan keempat yaitu pelaksanaan *post-test* ketika guru PJOK memberikan penjelasan siswa memperhatikan dengan baik, semangat, antusias, bersungguh-sungguh dan mempunyai daya saing satu sama lain dengan teman-temannya. Tetapi ketika tes lempar tangkap bola dan tes keseimbangan siswa yang menunggu giliran untuk tes tidak mau duduk.

Berdasarkan data di atas maka hipotesis yang berbunyi ada pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar kelas V SD Menganti Permai dinyatakan tidak diterima. Artinya kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus tidak berpengaruh terhadap keterampilan motorik siswa kelas V SD Menganti Permai.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar kelas V SD Menganti Permai. Dibuktikan dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} < T_{tabel}$ yaitu $0,165 < 2,031$ Sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian adalah:

1. Bagi guru PJOK dapat memanfaatkan barang-barang di sekitar terutama penggunaan kardus bekas yang dimodifikasi menjadi sarana yang dapat digunakan untuk media pembelajaran.
2. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan mengambil judul kombinasi gerak dasar lari, lompat dan lempar menggunakan media kardus, dapat

menciptakan pembelajaran yang lebih kreatif, inovatif, mampu mengkondisikan siswa agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan menambahkan jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Danim, Sudarwan. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, Ebta. 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia. <https://kbbi.web.id/kombinasi> (Online) Diakses pada 4 Desember 2018
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Magil, Richard. 2007. *Motor Learing and Control*. New York: Mc Graw Hill.
- Magil, Richard. 1998. *Motor Learning Concepts And Applications*. New York: Mc Graw Hill.
- Maksum, Ali. 2018a. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2018b. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wuest, Deborah & Charles, Bucher. 2009. *Physical Education, Exercise Science and Sport*. New York: Mc Graw Hill.