

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA TALI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

(Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Mojokerto, Mojokerto)

Richi Awa Kholiqulhuda*, Suroto

Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*richikholiqulhuda@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Media pembelajaran merupakan alat bantu untuk pembelajaran agar dapat digunakan untuk merangsang perhatian, pikiran, dan kemampuan, sehingga dapat terjadinya proses belajar. Dengan media pembelajaran siswa akan lebih aktif dan mendorong terjadinya proses belajar mengajar. Rumusan masalah yang ingin diteliti yaitu mengenai ada atau tidaknya pengaruh penggunaan media tali dan besarnya pengaruh penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran PJOK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari jawaban atas rumusan masalah tersebut yaitu mengetahui adanya pengaruh penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Static Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 1 Mojokerto dengan jumlah total 925 siswa. Sedangkan yang menjadi sampel penelitian adalah kelas VII G dan VII F yang berjumlah 30 siswa. Cara memperoleh data dengan cara melakukan *pre-test*, perlakuan dan *post-test* yang dilakukan 4 kali pertemuan. Berdasarkan hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) diketahui hasil analisis yaitu diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2.314 dengan taraf signifikansi 0,024. Diketahui juga nilai t_{tabel} sebesar 2.051 dengan taraf signifikansi 0,05. Kemudian penghitungan uji t nilai signifikan pada $t_{hitung} (0,00) < t_{tabel} (0,05)$ yang berarti H_a dapat diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di SMPN 1 Mojokerto. Besarnya persentase peningkatan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kelas VII G kenaikan sebesar 43.00% dan pada kelas VII F kenaikan sebesar 29.00%. Dari hasil perhitungan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMPN 1 Mojokerto.

Kata kunci : Media, Tali, Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Hasil Belajar.

ABSTRACT

Learning media is a tool for teaching and learning process so that it can be used to stimulate thoughts, attention, feelings and abilities so that it can encourage the learning process. With learning media student will be more active, cheerful and encourage teaching and learning. This research uses quasi experiments with a quantitative approach. The research design that used in this study was *The Static Pretest-Posttest Control Group Design*. While the research samples were class VII G and VII F which numbered 30 students. Based on the results of the analysis using SPSS computer application (*Statistical Package for the Social Sciences*), the results of t_{count} is 2.314 with a significance level of 0.024. It is also known that the table value is 2.051 with a significant level of 0.05. Then the calculation of the t-test is a significant value on $t_{count} (0.00) < t_{table} (0.05)$ which means that H_a can be accepted and there is a significant effect on the use of rope media on the learning outcomes of squat style long jumps at Mojokerto 1 Junior High School. The percentage increase in the learning outcomes of long jump squat style class VII G increases by 43.00% and in class VII F increases by 29.00%. From calculation result above, it can be concluded that there is an influences using rope media to long jump squat style learning outcomes in grade VII student Junior High School 1 Mojokerto.

Keywords: Media, Rope, Squat Style, Long Jump, Learning Result.

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara siswa dengan pendidik dan sumber belajar agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, serta membentuk sikap dan kepercayaan pada siswa. Pembelajaran olahraga yang ada di sekolah memiliki banyak manfaat. Pentingnya pembelajaran olahraga disekolah juga diungkapkan oleh ahli. Kirk (2006:263) mengatakan, *My argument has been that sport is an important subject matter for physical education, though I have also proposed that it is not the only appropriate educational medium.* Yang artinya bahwa olahraga merupakan subjek penting untuk pendidikan jasmani, meskipun saya juga mengusulkan bahwa itu bukan satu-satunya media pendidikan yang tepat. Berdasarkan penjelasan di atas pendidikan dibagi menjadi dua jenis yaitu pendidikan rohani dan pendidikan jasmani. Peran pendidikan dalam dunia pendidikan diantaranya yaitu turut berpengaruh dalam perkembangan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta didik.

Pendidikan jasmani pada dasarnya itu proses yang berupa aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan kualitas dalam setiap individu, baik didalam fisik, mental dan emosional. Untuk meningkatkan pembelajaran Penjas metode yang digunakan harus memiliki rumusan tujuan, pemilihan metode yang sesuai, dan pengajaran yang digunakan harus sepenuhnya konsisten dengan usia dan pendidikan siswa menurut (Lon, 2013:496). Peran PJOK dalam hal ini yakni memberi kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman melalui aktivitas olahraga, jasmani, dan bermain, menurut (Lengkana, 2018:151). Pendidikan jasmani dapat memberikan daya rangsang untuk mempercepat pertumbuhan badan, memperbaiki sikap dan gerak tubuh, meningkatkan prestasi, mengembangkan hidup sehat, semangat kerja sama, sebagai upaya preventif dari masuknya pengaruh negatif bagi kesehatan. Dalam merealisasikan tujuan pendidikan jasmani tersebut maka dibutuhkan peran guru untuk mentransfer tujuan tersebut melalui pembelajaran. Dalam UU No. 14 tahun 2005 Bab I pasal 1 yang berbunyi guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama melatih, mengevaluasi, mengajar, menilai, dan mengarahkan siswa pada semua jenjang pendidikan. Peran guru sebagai pendidik sekaligus motivator untuk mencapai tujuan pendidikan. Guru juga dituntut untuk memberikan suatu pengalaman, intelegensi, inovasi, dan kreativitas dalam proses pembelajaran. Menurut Amabile, dkk (2005), mengartikan bahwa kemampuan individu dalam melakukan kegiatan “mencipta” sesuatu yang unik baik dengan mengombinasi sesuatu yang lain maupun tidak, ialah dapat dikatakan sebagai kreativitas. Diharapkan siswa juga mendapatkan pengetahuan, sikap keterampilan, serta pengajaran yang terkandung dalam materi terkait yang diberikan oleh guru.

Di dalam materi Penjas untuk SMP menurut Permendikbud nomor 21 tahun 2016 terdapat pembelajaran lompat jauh. Dapat diambil benang merah dalam merumuskan definisi lompat jauh menurut Syarifuddin (1992: 90) yaitu rangkaian gerakan mengangkat titik berat badan selama mungkin di udara untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Pemilihan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, sehingga materi ini untuk mengetahui kemampuan hasil belajar peserta didik. Untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok perlu dasar-dasar teknik lompat jauh yang terdiri dari teknik awalan, teknik menolak dari papan tumpuan, melayang di udara, dan diakhiri dengan teknik mendarat. Lompat jauh gaya jongkok diartikan saat melakukan lompat jauh, waktu lepas dari tanah (papan tumpuan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan, dengan kedua lutut ditekuk kedua lengan ke depan serata kedua kaki dijulurkan ke depan saat melakukan pendaratan.

Implementasi pembelajaran lompat jauh oleh guru PJOK di SMPN 1 Mojokerto di kelas VII yaitu dengan memberikan penjelasan pelaksanaan teknik dalam lompat jauh di kelas, kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba melakukan kegiatan lompat jauh, kemudian guru akan mencontohkan atau mengevaluasi pelaksanaan lompat jauh yang dipraktikkan siswa. Ketika evaluasi telah dilaksanakan, kemudian siswa akan mencoba kembali kegiatan lompat jauh yang telah dievaluasi tersebut. Menurut pengamatan peneliti pada tanggal 31-08-2017, kegiatan melakukan lompat jauh tidak semua siswa bisa. Kondisi yang terjadi di kelas VII SMPN 1 Mojokerto yaitu siswa kurang mampu melakukan lompat jauh dengan teknik yang tepat. Diketahui bahwa teknik dasar lompat jauh yakni dimulai dengan awalan ancang-ancang atau berlari, teknik menolak dari papan tumpuan, melayang di udara, dan diakhiri dengan mendarat. Pengamatan yang telah dilakukan melalui wawancara yang dilakukan peneliti setelah kegiatan lompat jauh tersebut terlaksana. Ketidakmampuan siswa membuat peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengatasi masalah tersebut. Jadi penelitian dilakukan peneliti pada kelas VII mengingat subyek penelitian dimaksudkan pada siswa tersebut.

Beberapa penelitian pun dilakukan untuk menangani masalah kurangnya hasil belajar pada bahasan lompat jauh gaya jongkok, diantaranya penelitian dilakukan oleh (Arifah: 2015) yang berjudul Pengaruh Permainan Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang), ditemukan bahwa 26,14% permainan lompat berpengaruh terhadap meningkatnya hasil belajar siswa. Sedangkan penelitian dengan perlakuan lain, yang dilakukan oleh (Utomo: 2013) “Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap

Hasil Belajar Lompat Jauh (Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Nganjuk)” menyatakan bahwa besar peningkatan setelah ada proses pembelajaran adalah sebesar 14,6%. Dengan berbagai perlakuan diatas, maka Peneliti turut melakukan percobaan menggunakan media pembelajaran lain memecahkan masalah dalam penelitian ini.

Dalam mengatasi masalah tersebut peneliti menggagas adanya penggunaan media tali dalam pelaksanaan lompat jauh. Penggunaan media tali dikarenakan tali merupakan sesuatu yang praktis, mudah dioperasikan, awet (dari pada kardus, dan lain-lain) dan dapat dipastikan ada di sekolah tersebut. Keberhasilan penelitian dapat tercermin dalam hasil belajar siswa. Berdasarkan masalah yang terjadi dan tujuan penelitian di atas maka saya sebagai peneliti mengambil judul “Pengaruh Penggunaan Media Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran PJOK”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif digunakan sebagai metode untuk memperoleh hasil penelitian. Peneliti menggunakan kelas VII G sebagai kelas eksperimen dan kelas VII F sebagai kelas kontrol. Kelas VII F yang bertindak sebagai kelas kontrol tidak mendapat perlakuan. Hasil dari penelitian ini ialah dalam bentuk angka kemudian dianalisis. Sugiyono (2016: 14) menyatakan bahwa data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruhnya apakah ada atau tidak dan berapa besar pengaruh media tali pada mata pelajaran Penjas di SMP Negeri 1 Mojokerto.

Uji normalitas ini digunakan untuk mengukur kenormalan apakah contoh diambil dari populasi berdistribusi normalitas memakai *Kolmogorov Smirnov* ditunjukkan tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov* One-Sample *Kolmogorov-Smirnov* Test

	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre_Penge_Eks	1,333	,057
Post_Penge_Eks	1,089	,186
Pre_Keteram_Eks	1,233	,095
Post_Keteram_Eks	1,144	,146
Pre_Penge_Kntrl	,724	,671
Post_Penge_Kntrl	,993	,278
Pre_Keteram_Kntrl	1,159	,136
Post_Keteram_Kntrl	1,211	,106

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa nilai dari (Kolmogorov – Smirnov Z) kelas eksperimen mendapat hasil signifikan dari data *pre-test* dan *post-test* (p-value) dengan nilai .057 dan .186 > dari α (5%). Lalu kelas kontrol didapat hasil signifikan dari data *pre-test* dan *post-test* (p-value) dengan nilai .095 dan .146 > dari α (5%) atau 0.05. Artinya normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui sifat kehomogenan sampel. Hasil dari uji homogenitas varians populasi untuk setiap sampel penelitian yang dipilih kelas VII G sebagai kelas eksperimen dan kelas VII F kelas kontrol. Kemudian dilakukan uji homogenitas terhadapnya.

Hasil dari uji homogenitas sampel lihat tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Sampel

PreTest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.200	1	56	.657

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kelas VII G kelas eksperimen dan kelas VII F kelas kontrol diketahui signifikansi sebesar 0,657. Alat uji yang digunakan yaitu uji homogenitas dengan menggunakan uji lavene statistic. Data telah dinyatakan homogen (p-value > taraf signifikansi 0,05 (0,657>0,05)). Berdasarkan paparan diatas berarti data pada kedua kelas yang menjadi sampel penelitian memiliki varian yang homogen.

Setelah diketahui populasi memiliki nilai varian yang homogen kemudian dilakukan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil belajar. T-Test untuk sampel yang berbeda (*Independent sample*) digunakan untuk uji beda. Untuk mengetahui t-tabel dilihat pada tabel dengan taraf signifikansi (5%). Terlihat hasil *posttest* untuk uji-t yaitu *independent simple test* bisa dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. *Independent Sample Test* Pengetahuan

	F	T	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	.200	3.800	0,000
Equal variances not assumed		3.800	0,000

Dari data tabel diatas mendapat penjelasan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima karena nilai t_{hitung} (3.800) > t_{tabel} (2.051) taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh hasil belajar siswa yang menggunakan media tali pada pelajaran PJOK kelas VII G di SMPN 1 Mojokerto.

Tabel 4. Independent Sample Test Keterampilan

	F	T	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	.078	2.314	0,024
Equal variances not assumed		2.314	0,024

Dari data tabel diatas mendapat penjelasan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t_{hitung} (2.314) > t_{tabel} (2.051) dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh hasil belajar siswa yang menggunakan media tali pada pelajaran PJOK kelas VII G di SMPN 1 Mojokerto.

Pembahasan mengenai hasil-hasil dari analisis penelitian pengaruh media tali pada siswa kelas VII di SMPN 1 Mojokerto dengan menggunakan SPSS versi 21, menunjukkan bahwa media pembelajaran menggunakan tali berpengaruh signifikan pada kelas VII G di SMPN 1 Mojokerto. Dengan nilai t_{hitung} untuk aspek pengetahuan (3.800) > (2.051) dengan taraf signifikan 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Nilai t_{hitung} untuk aspek keterampilan (2.314) > (2.051) dengan taraf signifikan 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Artinya, penerapan menggunakan media pembelajaran tali memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya mempengaruhi penerapan alat tali dapat dihitung dengan cara mencari besarnya nilai peningkatan di kelompok eksperimen sebesar 43,00% dan di kelompok kontrol sebesar 29,00%. Untuk hasil belajar yang lebih baik dengan memanfaatkan media tali agar meningkat hasilnya perlu ada perbaikan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari test lompat jauh gaya jongkok memakai media tali yang dilakukan oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada umumnya siswa kurang mampu melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, maka diciptakan media tali untuk merangsang lompatan. Media tali yang belum pernah diterapkan di sekolah SMPN 1 Mojokerto membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang untuk dapat melewati tali karena pada awalnya pembelajaran hanya dilakukan dengan melompat sesuai dengan kemampuan siswa. Dengan membentangkan tali pada bak pasir berhadapan dengan papan tolakan. Selama pembelajaran dengan menggunakan media tali, siswa terlihat berusaha keras untuk dapat melompati tali agar mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali dapat membantu siswa untuk merangsang gerakan melompat yang tinggi, karena adanya tali harus dilompati, sehingga akan diperoleh lompatan yang jauh dan membuat posisi jongkok dengan teknik yang tepat.

Hasil temuan tersebut juga selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ibrab: 2018) "Upaya

Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pembelajaran Lompat Tali Di SD" menyatakan bahwa besar peningkatan setelah ada proses pembelajaran adalah sebesar 22,92%. Hasil temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Riawan: 2017) "Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan)" menyatakan bahwa besar peningkatan setelah ada proses pembelajaran adalah sebesar 17,11%.

Adanya perbedaan dengan penelitian di atas yaitu penggunaan kelas kontrol yang digunakan oleh peneliti sebagai tolak ukur atau perbandingan hasil belajar dengan kelas eksperimen. Keberadaan kelas kontrol sebagai kelas yang tidak dikenai perlakuan akan dapat membantu peneliti untuk mengidentifikasi keberhasilan media tali, disamping perhitungan nyata yang dilakukan. Sedangkan pada penelitian terdahulu, tidak menghadirkan kelas kontrol.

Hasil dari pengolahan data, diketahui terkait judul "Pengaruh Penggunaan Media Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran PJOK (Studi pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Mojokerto kota Mojokerto)". Terdapatnya pengaruh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah pemberian *treatment* menggunakan media tali.

PENUTUP

Simpulan

Telah disimpulkan bahwa terdapatnya pengaruh penggunaan media tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di mata pelajaran PJOK di kelas VII SMP Negeri 1 Mojokerto. Dimana hal ini mampu menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

1. Adanya pengaruh metode pembelajaran media tali pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojokerto. Hasil pengujian hipotesis pada kelompok eksperimen bahwa nilai p value (0,000) dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai p value lebih < 0,05, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen, yang berarti hipotesis yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Besarnya pengaruh penggunaan media tali dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VII G dan VII F SMPN 1 Mojokerto dibuktikan dengan perhitungan persentase peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 43,00% dan kelompok kontrol sebesar 29,00%.

Saran

Setelah melakukan penelitian, peneliti merumuskan beberapa saran yang bertolak dari kesimpulan penelitian, yaitu:

1. Penerapan dengan menggunakan media tali pada pembelajaran pendidikan jasmani di materi lompat jauh gaya jongkok dapat dijadikan tolak ukur bagi para guru pendidikan jasmani, dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.
2. Dengan penggunaan media tali yang dilakukan oleh peneliti ini hanya pada mata pelajaran PJOK saja, maka dari itu peneliti berharap agar model ini dapat dikembangkan pada mata pelajaran dan materi lainnya untuk digunakan sebagai model pembelajaran yang variatif.

Utomo, Ribut Eko. (2013). Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh (Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Nganjuk).

DAFTAR PUSTAKA

Amabile, T.M., Bersade, S.G., Mueller, J.S., & Staw, B.M. (2005). *Affect and Creativity at Work: Administrative Science Quarterly*. vol 50(3): Hal 367-403.

Arifah, Luluk Hermin. (2015). Pengaruh Permainan Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang)

Ibrab, J. Purnomo, E dan Supriatna, E. (2015). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pembelajaran Lompat Tali DI SD*. Diakses pada 25 Juli 2018.

Kirk, David. (2006). *Sport Education, Critical Pedagogy, and Learning Theory: Toward an Intrinsic Justification for Physical Education and Youth Sport*. *Journal of National Association for Physical Education in Higher Education*, 58, 255-263.

Lenkana, S. (2018). Halaman Olahraga Nusantara. *Jurnal Ilmu Olahraga* vol 1(2): hal 133-262

Lon, Mihaila. (2013). *Ways of optimizing lesson of physical edication and sport in the secondary cycle*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences Vol 76 hal 733-740*.

Permendikbud No. 21 tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar Dan Menengah.

Riawan, Kukuh. (2017). Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan).

Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang Guru