

PEMANFAATAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN *BOX JUMP* TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA FLOP

Dwi Khusnul Wulandari

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Wulan.khusnul@yahoo.com

Abdul Rachman Syam Tuasikal

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

Abstrak

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka Sistem Pendidikan Nasional. Untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan pendidikan jasmani dan merubah paradigma yang ada dalam masyarakat, perlu adanya dukungan alat dan fasilitas yang memadai dan guru pendidikan jasmani yang profesional. Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Pemanfaatan alat bantu seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru atau fasilitator dalam setiap kegiatan pembelajaran karena merupakan alat penyampaian pesan kepada peserta didik. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah: 1) Apakah ada beda hasil belajar antara *pretest* dan *posttest* pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop pada siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya. 2) Seberapa besar perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop pada siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya. Sampel penelitian di ambil berdasarkan *Cluster Random sampling* merupakan teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel yaitu siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya sebanyak 33. Metode dalam analisa ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan uji t (*Independent Sample t-test*), sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lompat tinggi gaya flop. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Hasil *posttest* sebesar 57,60% lebih baik daripada *pretest* sebesar 6,06%.

Kata Kunci: pemanfaatan alat bantu, lompat tinggi gaya flop

Abstract

Physical education is learning process that utilize physical activities which planned systematically to develop and improve individual organically, neuromuscular, perceptual, cognitive, and emotional on nation education system. To improve the effectiveness of physical education implementation and change the paradigm which existed on society, it will need the support of proper tools and facilities and professional physical education teacher. Practice aid is one of the learning components that have important role on learning activity. The utilization of tool aid should be a part that must receive teacher's attention or facilitator on every practice activity since is a message conveying tools to student. The problem formulation of this research was: 1) Is there any difference from the pretest and posttest learning result through the utilization of box jump practice aid to flop style high jump on student Class VII SMP Negeri 21 Surabaya. 2) How much difference between pretest and posttest the utilization of box jump practice aid to flop style high jump on student Class VII SMP Negeri 21 Surabaya. Sample of research taken based on Cluster Random sampling that is sampling technique which give equal opportunity to individuals that become the population members to be choosen to become sample member namely student Class VII SMP Negeri 21 Surabaya that number of 33 students. Method in this research apply descripttive quantitative method and t test (*Independent Sample t-test*), while data collecting process conducted through flop style high jump. Research results can be conclude that : Posttest for flop style high jump have better as much as 57.60% than pretest as much as 6.06%.

Keywords: aid utilization, flop style high jump

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara

organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka Sistem Pendidikan Nasional (Rosdiani, 2013: 137). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya melalui pendidikan jasmani diarahkan dengan baik, anak akan

mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Paradigma yang ada memang merupakan dampak dan akumulasi dari pelaksanaan pendidikan jasmani secara umum di Indonesia yang memang kurang efektif. Untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan pendidikan jasmani tentu guru harus menekankan berbagai kegiatan dan tindakan dengan menggunakan pendekatan dalam proses belajar mengajar yang pada hakekatnya suatu upaya pengembangan kreatifitas siswa dan upaya guru untuk menciptakan kondisi belajar dan berkembang.

Guru berperan dalam mengatur dan mengondisikan lingkungan belajar agar peserta didik dapat belajar dengan aman dan nyaman. Persiapan yang dilakukan adalah mendesain pembelajaran mulai dari menyiapkan materi yang sesuai dengan karakteristik siswa, menentukan metode mengajar yang sesuai dengan kondisi sekolah dan kemampuan siswa, dan menentukan alat bantu pembelajaran atau media belajar. Persiapan yang terencana akan menghasilkan suatu proses pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik.

Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Pemanfaatan alat bantu seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru atau fasilitator dalam setiap kegiatan pembelajaran karena merupakan alat penyampaian pesan kepada peserta didik. Oleh karena itu guru atau fasilitator perlu mempelajari bagaimana menetapkan alat bantu pembelajaran agar dapat mencapai tujuan pembelajaran dalam proses belajar mengajar.

Menurut Syarifuddin (1992: 118) untuk melakukan lompat tinggi gaya flop ini dirasakan sangat sulit dan bahkan membahayakan (terutama bagi atlet pemula atau para pelajar), padahal lompat tinggi memiliki terapan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Adisasmita (1992: 63), lompatan itu merupakan suatu bagian yang penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak.

Peneliti melihat bahwa dalam praktik di lapangan seperti dalam mengajar lompat tinggi khususnya pada gaya flop jarang diajarkan karena dianggap yang paling sulit dilakukan terutama untuk siswa kelas VII. Untuk memudahkan proses pembelajaran lompat tinggi gaya flop dapat digunakan alat bantu pembelajaran *box jump* yaitu suatu alat bantu pembelajaran untuk lompat tinggi gaya flop yang inovatif, kreatif, dan efektif sebagai

upaya agar pendidikan jasmani dapat dipahami dan dimengerti siswa dengan baik. Alat yang dimaksud itu dapat berupa dalam bentuk kotak/*box jump* yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan untuk mempermudah mengangkat badan melewati mistar/ karet. Alat kotak/*box* merupakan suatu alat latihan untuk meningkatkan keberanian, keaktifan dan kemampuan fisik khususnya pada bagian otot tungkai pada pembelajaran lompat tinggi gaya flop.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pemanfaatan Alat Bantu Pembelajaran *Box Jump* Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Flop Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan diskriptif kuantitatif. Menurut Maksom (2009: 49) penelitian eksperimen dicirikan dengan adanya 4 hal, yaitu adanya perlakuan, kelompok kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Apabila suatu penelitian eksperimen tidak memenuhi keempat hal tersebut terutama dalam hal randomisasi dan kelompok kontrol maka disebut dengan eksperimen semu. Jadi jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu karena tidak ada kelompok kontrol. Dan desain penelitiannya adalah dengan bentuk *Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subyek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pretest posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksom, 2012: 97).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 21 Surabaya yang terbagi menjadi 10 kelas, yaitu dari kelas A – J dengan jumlah keseluruhan 372 siswa. Teknik pengambilan sampelnya yaitu diambil secara *cluster random sampling*. Menurut Maksom, (2012: 57) jika populasi dalam jumlah besar dan tidak tersedia daftar anggota dari populasi tersebut, maka *cluster random sampling* menjadi pilihan yang tepat. Dengan memilih secara acak/diundi kelas yang akan dijadikan subyek penelitian, maka didapatkan sampel penelitian ini adalah VII SMPN 21 Surabaya yang berjumlah 33 siswa, 16 putra dan 17 putri.

Dalam penelitian dilakukan beberapa instrumen untuk memperoleh data mengenai pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop pada siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya, yaitu: Alat Evaluasi Berupa Tes dan Kuisisioner FCE (*Formative Class Evaluation*).

Smirnov berada di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka di bawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Tabel 1. Uji Normalitas Hasil Data Pretest dan Posttest

Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Flop	N	Mean	sd	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	33	40.40	18.653	1.101	1.691
<i>Posttest</i>	33	72.98	15.735	1.664	1.691

Untuk mengetahui berapa besar hasil penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa rumus sebagai berikut: RPP, Tendensi sentral (Mean, Standart Deviasi, Varian, Besar Peningkatan, Uji Beda)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan ketuntasan hasil belajar siswa VII SMP Negeri 21 sebelum dan sesudah pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop.

Berikut ini adalah data hasil penelitian siswa VII SMP Negeri 21, sebagai berikut :

1. Data Formative Class Evaluation (FCE)

Data Formative Class Evaluation (FCE) adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian angket FCE yang bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran dikjaskor dari sisi pendapat siswa yang meliputi tentang: hasil, kemauan, metode dan kerja sama pada pembelajaran sepak bola. Data yang disajikan diperoleh dari pengisian angket FCE siswa yang dilakukan dalam empat pertemuan.

Tabel 2. Hasil Rekap Data FCE Siswa

No.	Kegiatan	Hari, Tanggal	Result		Voluntion		Method		Cooperation		Rata-rata	Nilai	Kategori
			Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai			
1	Pertemuan I	Rabu, 08 Januari 2014	2,8	5	2,83	4	2,32	3	2,33	2	2,57	3	Sedang
2	Pertemuan II	Rabu, 15 Januari 2014	2,87	5	2,71	3	2,41	3	2,45	3	2,61	4	Baik
3	Pertemuan III	Rabu, 22 Januari 2014	2,94	5	2,83	4	2,41	3	2,44	3	2,655	4	Baik
4	Pertemuan IV	Rabu, 29 Januari 2014	2,91	5	2,82	4	2,85	5	3,44	2,8	3,065	5	Baik Sekali
Rerata			2,845	5	2,72	3	2,5133	3	2,675	4	2,688	4	Baik

1. Rekap FCE

Pertemuan pertama menunjukkan hasil kategori sedang dengan skor 2,57, pertemuan kedua menunjukkan hasil kategori baik dengan skor 2,61, pertemuan ketiga menunjukkan kategori hasil yang baik dengan skor 2,65, dan pertemuan keempat menunjukkan

kategori hasil yang sangat baik dengan skor 3,00. Hal ini dapat dikatakan

2. Data Ketuntasan

Pada hasil penelitian ketuntasan hasil belajar ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, rentangan nilai tertinggi dan terendah serta persentase skor ketuntasan belajar yang diukur dalam bentuk persen (%). Disini peneliti menganalisa hasil pada saat siswa melakukan tugas gerak (*pretest* dan *posttest*). Berdasarkan hasil dengan penghitungan manual dan dengan menggunakan program SPSS 17.00 for Windows, dapat diketahui bahwa ketuntasan hasil belajar siswa VII SMPN 21 Surabaya pada *pretest* memiliki nilai rata-rata sebesar 40,40, nilai standar deviasi sebesar 18,65, dan nilai varians sebesar 347,94, dengan nilai terendah sebesar 17, nilai tertinggi sebesar 100, dan persentase skor sebesar 6,06%. Sedangkan ketuntasan hasil belajar siswa pada *posttest* memiliki nilai rata-rata sebesar 72,98, nilai standar deviasi sebesar 15,73, dan nilai varians sebesar 247,60, dengan nilai terendah sebesar 42, nilai tertinggi sebesar 100, dan persentase skor sebesar 50,54%. Dengan peningkatan ketuntasan hasil belajar VII SMPN 21 Surabaya pada *pretest* dan *posttest* memiliki nilai rata-rata sebesar 6,3 atau 9,21%, nilai standar deviasi sebesar 1,98, dan nilai varians sebesar 17,27, dengan nilai terendah sebesar 6, nilai tertinggi sebesar 4, dan persentase skor sebesar 36,11%.

Tabel 3. Data Ketuntasan Belajar

Deskripsi Data	Ketuntasan Hasil Belajar Siswa		Beda
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Rata-rata / Mean	40,40	72,98	32,58
Standar Deviasi (SD)	18,65	15,73	2,92
Varians (S^2)	347,94	247,60	100,34
Nilai Terendah	17	42	25
Nilai Tertinggi	100	100	0
Persentase Skor %	6,06%	56,60%	50,54%

Hal-hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah dengan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan pada skor awal dari masing-masing sampel. Dari perhitungan SPSS 17.00 for windows menggunakan uji normalitas One Sample Kolomogrov-Smirnov Test dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung Kolomogrov-

Nilai signifikan dari hasil belajar lompat tinggi gaya flop (*pretest*) diperoleh nilai signifikan (Asymp. Sig.) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0.05 dengan kata lain $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.101 < 1.691$), sedangkan hasil

belajar lompat tinggi gaya flop (*posttest*) diperoleh nilai signifikan (Asymp. Sig.) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0.05 dengan kata lain $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1.664 < 1.691) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Untuk mengetahui besarnya pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop dengan Md adalah rata-rata selisih yaitu 32,58 dan Mpre adalah rata-rata pre test yaitu 40,40 maka dapat dihitung dengan rumus :

$$\begin{aligned} \text{Peningkatannya} &= \frac{Md}{M_{pretest}} \times 100\% \\ &= \frac{32,58}{40,40} \times 100\% \\ &= 80,64\% \end{aligned}$$

Menurut hasil perhitungan di depan, dapat dikatakan bahwa hasil kelompok eksperimen dapat meningkat 80,64 %.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata antar kelompok (*One Sample t-test*). Sedangkan nilai yang digunakan dalam penghitungan uji t (*One Sample t-test*) adalah jumlah total ketuntasan hasil belajar siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya pada *pretest* dan *posttest*. Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan terima H_a karena nilai t_{hitung} (2,241) > t_{tabel} (1,691). Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ketuntasan hasil belajar siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian untuk mengetahui kualitas proses dan hasil belajar pendidikan jasmani melalui pemanfaatan alat bantu pembelajaran. Dalam hal ini pengukuran dilakukan pada beberapa tolak ukur meliputi: (a) pendapat siswa *FCE*. (b) ketuntasan belajar. Dari kedua instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk penelitian, pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop menurut pendapat siswa berada dalam kategori baik dan tingkat ketuntasan belajar menunjukkan kategori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan alat bantu terhadap hasil belajar dalam pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop membantu guru dalam pembelajaran. Selain itu, ketuntasan belajar siswa dengan persentase yang cukup tinggi membuktikan bahwa pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya sangat efektif untuk diterapkan. Hal ini sebaiknya pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop

ini dijadikan sebagai acuan bagi para guru penjasorkes dalam usaha meningkatkan kemampuan pembelajaran lompat tinggi gaya flop.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal, maka pemberian pembelajaran harus berpedoman pada teori dan prinsip pembelajaran yang benar. Oleh karena itu merupakan tuntunan dan kebutuhan bagi seorang guru penjasorkes yang menguasai sumber informasi terbaru yang dapat dipercaya mengenai pembelajaran sepak bola agar dalam pembelajaran lebih efektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian tentang pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop studi pada siswa kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya disimpulkan yaitu: (1) Ada beda hasil belajar antara *pretest* dan *posttest* pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop pada siswa VII SMP Negeri 21 Surabaya. (2) Hasil *posttest* sebesar 57,60% lebih baik daripada *pretest* sebesar 6,06%.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Pemanfaatan alat bantu pembelajaran *box jump* untuk lompat tinggi gaya flop dapat digunakan sebagai salah satu alternatif rujukan dalam pengembangan proses pembelajaran di sekolah. (2) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian serupa. Diharapkan penelitian menambahkan sampel penelitian lebih banyak lagi. Sehingga diharapkan diperoleh perubahan secara menyeluruh dan hasil penelitian yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Aprilia, Ema. 2010. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Metode Team Game Tournament (TGT)*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO Unesa.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2009 . *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Tekini*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.

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

Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

