

PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS V SDN 1 KENDALSARI TAHUN PELAJARAN 2018/2019

¹Ilmul Ma'arif, M.Pd.² Adi Suryo Suto Habibi

^{1,2}Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

ABSTRAK

Habibi, Adi Suryo Suto. 2019. *Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 1 Kendalsari Tahun Pelajaran 2018/2019*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Dosen Pembimbing: Ilmul Ma'arif, M.Pd.

Keywords : Approach to Play, Learning Outcomes, Long Jump Squat Style.

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 lingkup sekolah berbagai macam permasalahan yang memerlukan perhatian yang serius, salah satunya dalam proses belajar mengajar. Di SDN 1 Kendalsari Sumobito, Jombang, dalam megajar 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 untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V di SDN 1 Kendalsari tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan diskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Kendalsari yang berjumlah 20 siswa. Sesuai dengan deskripsi sajian analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup signifikan dengan adanya penerapan metode pemanasan dalam bentuk permainan. Pada Uji T diperoleh hasil $t_{hitung} (14,067) > t_{tabel} (1,729)$ dan besar nilai signifikan *probability* $0,000 < 0,05$. Perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya presentase hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yakni sebesar 35,01%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dalam metode pendekatan bermain terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Kendalsari.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis pada pendekatan bermain memungkinkan siswa lebih tertarik untuk belajar dan menyukai aktivitas pembelajaran.

Siswa akan lebih tertarik mengikuti pembelajaran bila pembelajarannya menyenangkan. Pembelajaran dengan model bermain pada dasarnya memberikan kesempatan pada siswa untuk berlatih, sebab ketika siswa bermain sebenarnya mereka sedang melakukan latihan. Siswa pada saat bermain juga belajar bagaimana melakukan lompat jauh. Permainan di sini bukan merupakan permainan yang tidak memiliki arah tujuan yang jelas. Namun permainan yang bertujuan untuk mencapai keterampilan lompat jauh. Permainan adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siapa saja. Permainan juga dapat menghibur bagi pelakunya. Dengan permainan kompetisi diantara siswa akan tercipta. Siswa akan berlomba antar kelompok atau individu untuk memperoleh kemenangan, di sini siswa akan mengarahkan kemampuan, kepandaian, kemahiran, dan apa yang dimiliki untuk memperoleh kemenangan. Akibatnya permainan akan lebih menarik, dan proses pembelajaran tidak lagi terkesan lama dan menjemukan. Melalui permainan memungkinkan adanya partisipasi aktif dari siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan pada observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SDN 1 Kendalsari diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas V dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan yang masih rendah, dilihat dari daftar nilai yang didapat dari guru di sekolah tersebut, sebagian besar siswa masih mendapat nilai antara 50-70 sedangkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dalam materi lompat jauh yaitu 75. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Dalam proses pembelajaran masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Menindaklanjuti permasalahan diatas, maka dalam rangka meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peneliti menerapkan salah satu model pembelajaran dalam bentuk permainan.

Maka, dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Kelas V di SDN 1 Kendalsari Tahun Pelajaran 2018/2019”.

B. Rumusan Masalah

Apakah pendekatan bermain berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN 1 Kendalsari tahun pelajaran 2018/2019 ?

C. Tujuan Penelitian

Berpedoman pada rumusan masalah diatas, peneliti merumuskan tujuan yang hendak diperoleh adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V di SDN 1 Kendalsari tahun pelajaran 2018/2019.

D. Batasan Masalah

1. Pembelajaran pada penelitian ini hanya menggunakan pendekatan bermain lari dan lompat.
2. Penilaian dalam penelitian ini didasarkan pada aspek psikomotor.
3. Materi pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini hanya pada materi lompat jauh gaya jongkok.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan agar hasil belajar peserta didik meningkat dan peserta didik lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan agar guru lebih kreatif lagi dalam menciptakan inovasi dalam pemberian materi lompat jauh gaya jongkok.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide - ide yang kreatif dan dapat menciptakan alternatif pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

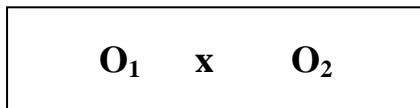
4. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman yang berguna untuk peneliti. Sehingga saat memberikan pembelajaran nantinya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan suatu pembelajaran bagi peserta didik. Sehingga peserta didik tidak jenuh dalam mengikuti suatu pelajaran.

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *design One group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

- O_1 : Pengukuran kemampuan awal kelompok eksperimen (*Pre-Test*)
- X : Pemberian perlakuan
- O_2 : Pengukuran kemampuan akhir kelompok eksperimen (*Post-Test*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SDN 1 Kendalsari

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2019 dan selesai pada Juni 2019.

C. Populasi dan Sampel

1) Populasi Penelitian

dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Kendalsari yang berjumlah 20 siswa.

2) Sampel Penelitian

penulis menggunakan Sampel dari seluruh populasi (*total sampling*) sebanyak 20 siswa kelas V SDN 1 Kendalsari. Karena Subyek yang diteliti hanya 20 siswa maka ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang. Oleh sebab itu dalam penentuan atau pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu mengikutsertakan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.

D. Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain.

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lompat jauh gaya jongkok.

E. Instrumen Penelitian

Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Lompat Jauh

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor
1. Awalan	a. Posisi badan siap lari. b. Lari kecil-kecil. c. Lari dengan kecepatan semaksimal mungkin d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat	1 – 4
2. Tolakan	a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat. b. Tolakan kaki yang paling kuat. c. Badan condong ke depan. d. Melompat sejauh-jauhnya	1 – 4
3. Melayang	a. Kaki tolakan dirapatkan dengan kaki yang satunya b. Sikap badan adalah jongkok. c. Tangan ayunkan ke atas kemudian di ayunkan kebelakang d. Sebelum mendarat kaki di luruskan ke depan	1 – 4
4. Pendaratan	a. Tumpuan kedua kaki kedepan b. Badan dibengkokkan ke depan c. Tangan menahan jatuhnya badan kedepan d. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan	1 – 4

(Suyono, 2000)

F. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan peneliti sebagai berikut:

a.) Perencanaan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran merupakan perencanaan dalam proses pembelajaran yang meliputi silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang memuat identitas mata pelajaran, standar kompetensi (SK), kompetensi dasar (KD), indikator pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran, materi ajar, alokasi

waktu, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian hasil belajar, dan sumber belajar.

(Majid, 2014:117).

b.) Perencanaan Penelitian

Langkah awal yang harus dilakukan dalam penelitian ini adalah membuat proposal dan meminta ijin untuk melakukan penelitian. Setelah memperoleh ijin dari lembaga maka selanjutnya meminta ijin kepada kepala sekolah SDN 1 Kendalsari untuk melakukan penelitian.

c) Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sesuai waktu dan tempat yang sudah ditentukan. Penelitian dilakukan sesuai dengan metode dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat.

G. Teknik Analisis Data

Sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data dengan menggunakan statistik parametrik digunakan bantuan komputer program SPSS 19.0 *for Window's Evaluation Version*.

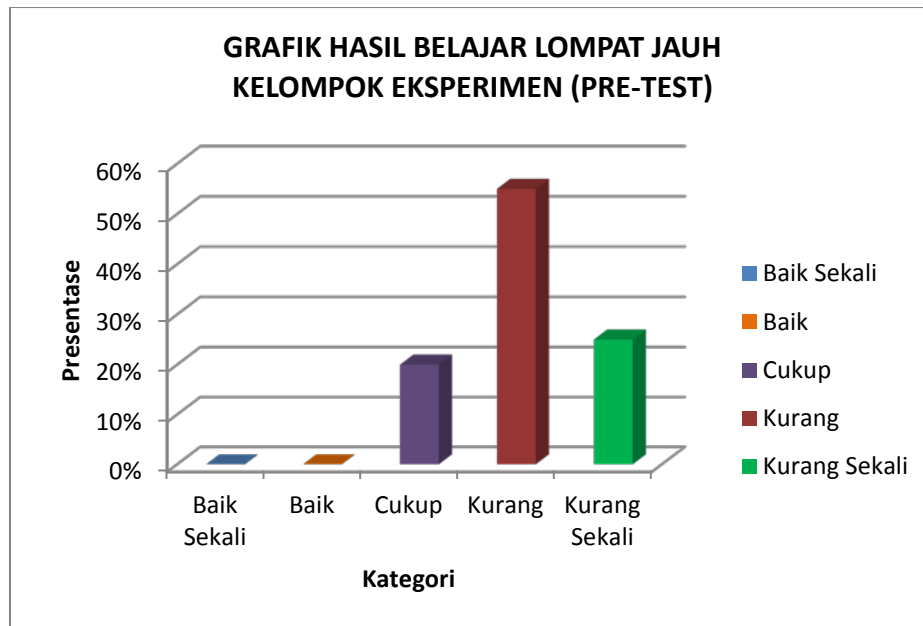
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* kemudian pada hasil ini perhitungan data dilakukan menggunakan rumus Uji-T untuk mengetahui hasil t_{hitung} . Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut :

✓ *Pre-Test*

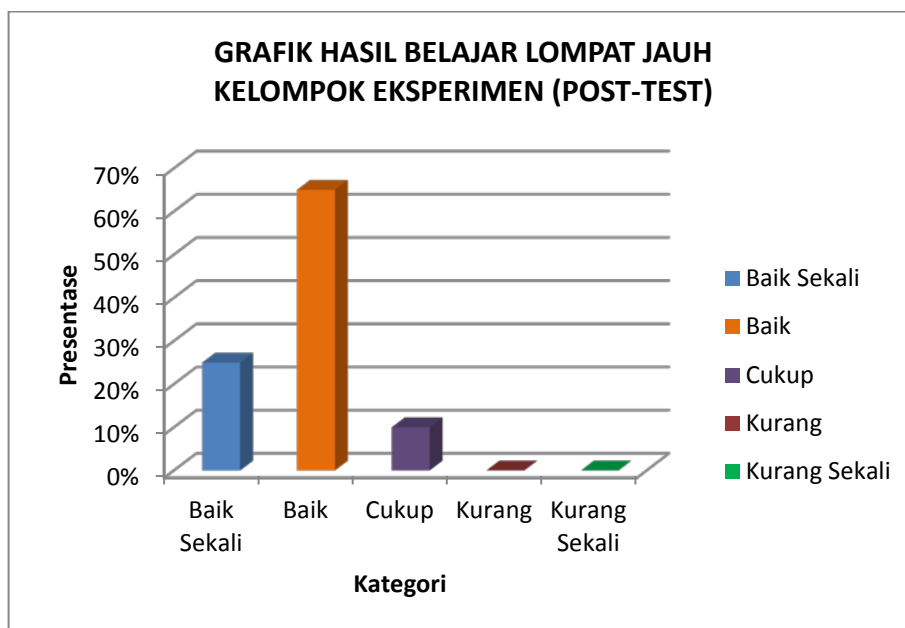
Grafik dari tabel diatas dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4.1 Grafik *Pre-Test* Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa. Dari analisis tabel dan grafik *Pre-Test* diatas menjelaskan bahwa jumlah semua populasi yang berada di SDN 1 Kendalsari. Setelah dilakukan kegiatan Pre-Tes lompat jauh gaya jongkok didapat nilai cukup sebesar 4 siswa atau 20% ,nila kurang sebesar 11 siswa atau 55% dan nilai kurang sekali sebesar 5 siswa atau 25%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SDN 1 Kendalsai terdapat nilai kurang sebesar 55%.

✓ *Post-Test*

Grafik dari tabel diatas dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4.2 Grafik *Post-Test* Hasil Belajar Lompat jauh gaya jongkok Siswa

Dari analisis tabel dan grafik *Post-Test* diatas menjelaskan bahwa jumlah semua populasi yang berada di SDN 1 Kendalsari. Setelah dilakukan kegiatan *Post-Test* lompat jauh gaya jongkok didapat nilai baik sebesar 13 siswa atau 65% ,nila baik sekali sebesar 5 siswa atau 25% dan nilai cukup sebesar 2 siswa atau 10%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SDN 1 Kendalsai, mengalami penikatan setelah diberi perlakuan pembelajaran metode pendekatan bermain dan di adakan *Post-Test* mengalami penikatan yang signifikan dari jumlah *Pre-Test* 55% dan *Post-Test* 65%. Sehingga didapatkan jumlah selisih kenaikan nilai sebesar 15 %.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tabel 4.3 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre-Test	Post-Test
N	20	20
Normal Mean	64,55	87,15
Parameters ^{a,b} Std. Deviation	6,809	5,851
Most Extreme Absolute	,240	,308
Differences Positive	,240	,192
Negative	-,160	-,308
Kolmogorov-Smirnov Z	1,073	1,376
Asymp. Sig. (2-tailed)	,199	,45

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel tersebut didapatkan bahwa hasil analisis *pre-test* dalam uji Kolmogorof-Smirnov nilainya sebesar 0,199 dan hasil analisis *post-test* nilainya sebesar 0,45. Nilai signifikansi dari kedua test lebih besar dari 0,05, maka data dari kedua faktor dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,391	3	16	,107

Dari tabel tersebut didapatkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,107, maka data dinyatakan sama atau sejenis.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4.5 Uji T Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre-Test	64,55	20	6,809	1,523
Post-Test	87,15	20	5,851	1,308

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre-Test & Post-Test	20	,364	,115

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Post Test – Pre Test	22,600	7,185	1,607	25,963	19,237	14,067	19	,000

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan rata-rata *pretest*, hasil persentase sebagai berikut :

Tabel 4.6 Persentase Hasil Belajar Lompat jauh gaya jongkok Siswa

<i>Mean Pre-Test</i>	<i>Mean Post-Test</i>	<i>Mean Difference</i>	Presentase (%)
64,55	87,15	22,60	35,01%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa sebesar 35,01%.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data menggunakan Uji T diperoleh hasil t_{hitung} (14,067) > t_{tabel} (1,729) dan besar nilai signifikan *probability* $0,000 < 0,05$. Perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan mean *pretest* maka dapat diketahui besarnya presentase hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yakni sebesar 35,01%.

PENUTUP

Sesuai dengan deskripsi sajian analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup signifikan dengan adanya penerapan metode pemanasan dalam bentuk permainan. Pada Uji T diperoleh hasil t_{hitung} (14,067) > t_{tabel} (1,729) dan besar nilai signifikan *probability* $0,000 < 0,05$. Perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan mean *pretest* maka dapat diketahui besarnya presentase hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yakni sebesar 35,01%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dalam metode pendekatan bermain terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Kendalsari.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil maka saran-saran yang perlu diungkapkan adalah sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok perlu diterapkan metode pendekatan bermain dan metode pembelajaran lain yang lebih efektif

2. Untuk penyempurnaan hasil penelitian yang lebih baik maka perlu dilakukan penelitian lagi.
3. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, perlu dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas terhadap sampel yang diperketat.
4. Guru lebih meningkatkan kemampuan dalam memberikan materi kepada siswa dengan menggunakan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif guna meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo, dkk.* 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Buku Guru Kurikulum 2013
- Djumidar.* 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Harsuki, H. 2013. *Pengembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ilham. 2012. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Kota Jambi*. Skripsi.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mardiana, Ade. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Ngalimun. 2015. *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Susmiyati. 2012. *Penerapan Pendekatan Bermain Untuk meningkatkan hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong pada siswa kelas IV SDN 02 Warungpring Pemalang tahun pelajaran 2011/2012*. Skripsi.
- Suyono D. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF RDC