

**PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP KEMAMPUAN PSIKOMOTOR
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN
(di SD Negeri Kedungrejo Megaluh Jombang
Tahun Pelajaran 2019/2020)**

¹Dwi Aris Setiawan, ²Yudi Dwi Saputra, M.Pd

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani
STKIP PGRI Jombang

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani
STKIP PGRI Jombang

Email : Dwiie.aris@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci : Permainan Kecil, Kemampuan Psikomotor, Lompat Jauh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan psikomotor lompat jauh pada peserta didik usia 10-12 tahun di SDN Kedungrejo megaluh Jombang tahun 2019/2020. Dan juga untuk mengetahui perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain yang digunakan adalah *Pretest-posttest* kelompok-kelompok tak setara. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas IV, V dan VI. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik usia 10-12 tahun di SDN Kedungrejo. Metode pengumpulan data pengumpulan data dalam penelitian ini ada 2 tahap yaitu *pretest* dan *posttest*. Adapun instrumen penilaian yang dipakai dalam penelitian ini meliputi aspek psikomotor yaitu penilaian tes lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh perhitungan hasil pada tabel *Paired Sample Test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,846. Berarti *Sig (0,846) > 0,05*. Maka H_0 diterima. Sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,039. Berarti *Sig (0,039) < 0,05*. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan kecil terhadap atletik lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen. Dan hasil *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tabel *Independent Sample Test* diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,019. Berarti *Sig (0,019) < 0,05*. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

ABSTRACT

Keywords: Small Game, Psychomotor Ability, Long Jump.

The purpose of this study was to determine the effect of small games on the ability of long jump psychomotor in students aged 10-12 years at SDN Kedungrejo Megaluh, Jombang in 2019/2020. And also to find out the difference in squat style long jump between the control group and the experimental group. This type of research used in this research is quantitative research, the design used is pretest-posttest unequal groups. The population in this study were grade IV, V and VI students. The sample in this study were students aged 10-12 years at SDN Kedungrejo. Data collection methods in collecting data in this study there are 2 stages: pretest and posttest. The assessment instruments used in this study include psychomotor aspects, namely the assessment of squat-style long jump test. Based on the results of the study, the calculation results obtained in the Paired Sample Test table in the control group obtained sig values. (2-tailed) of 0.846. Meaning Sig (0.846) > 0.05. Then H₀ is accepted. Whereas the experimental group obtained sig. (2-tailed) of 0.039. Meaning Sig (0.039) < 0.05. Then H₀ is rejected and H₁ is accepted. So it can be concluded that there is a small game effect on the long jump squat-style athletics in the experimental group. And the results of the posttest of the control group and the experimental group in the Independent Sample Test table obtained sig. (2-tailed) of 0.019. Meaning Sig (0.019) < 0.05. Then H₀ is rejected and H₁ is accepted. So it can be concluded that there are differences in the value of the long jump squat force between the control group and the experimental group.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran agar peserta didik atau siswa secara aktif mengembangkan potensi pada dirinya untuk memiliki kekuatan keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik serta keterampilan yang diperlukan pada dirinya sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan itu sangatlah penting dan diperlukan oleh setiap orang. Dengan memperoleh pendidikan, seseorang dapat mengetahui banyak hal, memperoleh banyak ilmu pengetahuan, meningkatkan kecerdasan dan keterampilan, dan masih banyak manfaat dari pendidikan yang mana semua itu akan berguna bagi orang tersebut dan berguna bagi pembangunan suatu bangsa (Sisdiknas, 2003).

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “athlon atau athlum” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*athleta*” (atlet). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar (Muhajir, 2016).

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya (Hartati, 2013).

Berdasarkan observasi wawancara di lapangan bersama guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD Negeri Kedungrejo Megaluh Jombang yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2019. Guru Pendidikan jasmani dan kesehatan mengatakan bahwa belum pernah memberikan permainan kecil, kemudian pada saat belajar mengajar guru langsung memberikan materi teknik dasar untuk kemudian praktek dan dievaluasi. Padahal usia 10-12 tahun merupakan usia dimana anak pada usia tersebut masih memasuki dunia bermain (Desmita, 2014). Guru seharusnya dituntut harus kreatif dalam menyampaikan materi. Berdasarkan permasalahan di atas, memberikan permainan kecil dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Adakah pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan psikomotor lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik Usia 10-12 tahun di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang ?, Adakah perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan psikomotor lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik Usia 10-12 tahun SDN Kedungrejo tahun pelajaran 2019/2020 dan untuk mengetahui perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan di cabang atletik Lompat jauh gaya jongkok.

METODE

Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti menggunakan eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Dan menggunakan desain *Pretest-posttest* kelompok-kelompok tak setara. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (Winarno, 2013). Cara pengambilan data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara tes dan dokumentasi. Tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah diberikan *treatment* permainan kecil. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan komputer program SPSS 21 *for windows Evaluation Version*. Uji Prasyarat Analisis atau Uji Normalitas, uji homogenitas, Uji Beda hipotesis.

HASIL

Berdasarkan penelitian diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *pretest* kelompok kontrol dari 24 peserta didik yaitu sebesar 2.01 dengan nilai tertinggi yaitu sebesar 2,73 dan nilai terendah yaitu sebesar 1,35. nilai rata-rata (*mean*) *posttest* kelompok kontrol dari 24 peserta didik yaitu sebesar 1.99 dengan nilai tertinggi yaitu sebesar 3,17 dan nilai terendah yaitu sebesar 1,4. Dan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *pretest* dari 30 peserta didik yaitu sebesar 2.25 dengan nilai tertinggi yaitu sebesar 3,54 dan nilai terendah yaitu sebesar 1,2. Nilai rata-rata (*mean*) *posttest* dari 30 peserta didik yaitu sebesar 2.40 dengan nilai tertinggi yaitu sebesar 3,72 dan nilai terendah yaitu sebesar 1,4.

Uji normalitas :

Berdasarkan perhitungan SPSS kelompok kontrol diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) pada nilai *pretest* adalah 0,552 sehingga $(0,552) > \alpha : 0,05$ maka terima H_0 jadi data berdistribusi normal. Sedangkan nilai *posttest* adalah 0,231 sehingga $(0,231) > \alpha : 0,05$ maka terima H_0 jadi data berdistribusi normal. Dan pada *pretest* kelompok eksperimen nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,861 sehingga $(0,861) > \alpha : 0,05$ maka terima H_0 jadi data berdistribusi normal. Sedangkan nilai *posttest* adalah 0,432 sehingga $(0,432) > \alpha : 0,05$ maka terima H_0 jadi data berdistribusi normal

Uji Homogenitas :

Berdasarkan data tabel hasil perhitungan SPSS uji homogenitas *pretest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai sig untuk *Based on Mean* sebesar 0,133. Hal ini berarti nilai sig (0,133) $> \alpha : 0,05$ maka terima H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai *pretest* kelompok kontrol dan eksperimen bersifat homogen atau memiliki varian yang sama. Dan hasil perhitungan SPSS uji homogenitas *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai sig untuk *Based on Mean* sebesar 0,123. Hal ini berarti nilai sig (0,123) $> \alpha : 0,05$ maka terima H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen bersifat homogen atau memiliki varian yang sama.

Uji Hipotesis :

Berdasarkan data tabel output SPSS *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol didapatkan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,846. Berarti Sig (0,846) $> 0,05$. Maka H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *pretest dan posttest* kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Sedangkan pada data tabel output SPSS *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, didapatkan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,039. Berarti Sig (0,039) $< 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan kecil terhadap atletik lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen. Dan pada data tabel output SPSS *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,019. Berarti Sig (0,019) $< 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan psikomotor lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik usia 10-12 tahun di SDN Kedungrejo. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS hasil *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* menunjukkan hasil sebagai berikut, dari hasil uji T *pretest-posttest* kelompok kontrol mendapatkan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,846. Sig (0,846) $> 0,05$ yang berarti

menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

Sedangkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS hasil *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* menunjukkan hasil sebagai berikut, dari hasil uji T *pretest-posttest* kelompok eksperimen mendapatkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,039. *Sig (0,039) < 0,05* yang berarti menunjukkan adanya pengaruh permainan kecil terhadap atletik lompat jauh gaya jongkok. Dan pada hasil Uji T *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yakni didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,019. *Sig (0,019) < 0,05* yang berarti sudah menunjukkan adanya perbedaan nilai atletik lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Permainan kecil merupakan hasil terjemahan dari *traditional games* yang memiliki makna bahwa permainan yang diadaptasi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat. Jika anak-anak dalam masyarakat tertentu telah melaksanakan sebuah permainan secara tradisi (warisan), maka permainan itu dapat dikatakan sebagai permainan kecil (Blegur, 2018). Permainan kecil dalam dunia pendidikan merupakan sumber belajar yang tergolong media pembelajaran yang mudah dan efektif kegunaannya. Untuk pembelajaran lompat jauh, khususnya pada teknik gaya jongkok, media ini dapat membantu peserta didik dalam memahami teknik gerakan pada lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran yang sengaja didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas sehingga dapat menimbulkan rasa senang pada peserta didik dan tidak merasakan bosan saat pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Kedungrejo.

Hal penemuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kukuh Riawan dengan judul “Penerapan permainan kecil terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirejo, Pacitan” diperoleh nilai *asympt sig. 0,000 < α* dengan $\alpha = 0,05$. Berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar tes lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan psikomotor lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik usia 10-12 tahun di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang tahun pelajaran 2019/2020, pada kelompok kontrol diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,846 > 0,05$. Maka H_0 diterima. Yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan pada *pretest dan posttest* kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,039 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada pengaruh permainan kecil terhadap atletik lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen. Dan pada *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,019 < 0,05$ berarti ada perbedaan nilai atletik lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dari hasil tersebut, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan psikomotor lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik usia 10-12 tahun di SDN Kedungrejo. Dan ada perbedaan nilai lompat jauh gaya jongkok antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

DAFTAR RUJUKAN

- Blegur, J. (2018). *Permainan Kecil Teori dan Aplikasi*. Kupang: Jusuf Aryani Learning.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hartati, S. C. Y. (2013). *Permainan Kecil*. Malang: Winea Media.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Dilindungi.
- Sisdiknas. (2003). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 278(17), 15116–15122.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.