

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT
JAUH PADA SISWA DI SMK NEGERI 11 CEMPAKA**

Riko Tridiansah¹, Agung Mahendra², Husni Fahritsani³
^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang)
tridiansyahriko@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out whether the playing method can improve long jump learning outcomes for students at SMK Negeri 11 Cempaka. The method in this study was a quasi-experimental or quasi-experimental research. The variable in this study is the dependent variable, namely the long jump learning outcomes, and the independent variable, namely the playing method. The research design used in this study is in the form of One-Group Pretest – Posttest – Design. The population in this study were all students of class X1, totaling 30 people. The sampling technique used random sampling technique. Based on the type of research this research is descriptive quantitative. The test instrument used is from the learning implementation plan. Data analysis used the t test with a significance level of 5%. The results showed that there was a significant effect of the playing method on the long jump learning outcomes of students at SMK Negeri 11 Cempaka with a t count of 5.291 > t table of 1.701

Keywords: method of playing with used tires, learning outcomes

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMK Negeri 11 Cempaka. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau quasi eksperimen. Variabel dalam penelitian ini berupa variabel terikat yaitu hasil belajar lompat jauh, dan variabel bebas yaitu metode bermain. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X1 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Berdasarkan jenis penelitiannya penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen tes yang digunakan yaitu dari rencana pelaksanaan pembelajaran. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMK Negeri 11 Cempaka dengan nilai t hitung 5,291 > t tabel 1,701

Kata Kunci : metode bermain dengan ban bekas, hasil belajar

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap

serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan memiliki beberapa mata pelajaran yang tercantum didalam kurikulum diantaranya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dirumuskan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik agar dapat mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga merupakan sebuah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, keseimbangan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dengan olahraga. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 (Dini Rosdiani 2013: 137).

Proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah bertujuan untuk mengarahkan peserta didik terhadap perubahan tingkah laku yang diinginkan. Perubahan-perubahan yang diharapkan yaitu kearah perkembangan fisik maupun mental positif siswa. Tentunya dalam mencapai perubahan-perubahan yang diinginkan tidaklah mudah. Hal ini cukup dimaklumi karena dalam mengarahkan peserta didik yaitu perubahan membutuhkan proses dan perencanaan yang matang secara berkesinambungan serta harus diterapkan kepada peserta didik, sehingga peserta didik tersebut mengalami perubahan sesuai yang diinginkan.

Keberhasilan pembelajaran dapat diketahui dan ditunjukan dengan penugasaan yang diberikan pada siswa yang masih kurang. Hal ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang di sampaikan. Jelas kondisi seperti ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak tidak baik bagi kegiatan belajar mengajar berikutnya. Mengetahui keadaan tersebut peneliti berusaha melakukan upaya perbaikan pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek tolakan.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang harus

diberikan pada siswa sekolah menengah atas (SMA). Olahraga atletik mencakup unsur gerak yang sangat kompleks dan gerakanya pun semakin lama semakin bervariasi. Selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik merupakan 4 gerak dasar pada semua cabang olahraga yang lain. Karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak. Keberhasilan pembelajaran ditunjukkan dengan dikuasanya materi pembelajaran oleh siswa. dalam standar kompetensi dijelaskan Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan didalam kompetensi dasar antara lain mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada waktu pembelajaran Penjasorkes, materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton karena tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran hal itu menyebabkan hasil belajar yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal sehingga bisa dikatakan dibawah KKM yang ditentukan. Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di smk negeri 11 cempaka

Belajar adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Belajar adalah aktivitas yang bersifat fisik maupun mental. Dalam proses belajar kedua aktivitas itu harus saling berkaitan, Aliwanto (2017:6). Belajar merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajara adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Prinsip aktivitas adalah berbuat, berdasarkan teori behavioristik keaktifan dalam proses belajar adalah kemauan dan kemampuan individu untuk merespon stimuli yang datang dari luar dirinya. Dan berdasarkan teori kognitif, keaktifan dalam belajar adalah kesadaran mental dalam memproses informasi yang tertangkap oleh indra, Deni Kurniawan (2014:18). Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Slameto (2013:2).

Faktor-faktor yang memengaruhi belajar dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Hal ini dapat diuraikan sebagaimana dikemukakan oleh Djaali (2014:99) sebagai berikut: faktor internal (1) kesehatan dapat mempengaruhi belajar seseorang. Apabila orang tersebut sakit, maka akan mengakibatkan tidak ada

motivasi dalam belajar. Hal ini juga berdampak pada psikologis, karena dalam tubuh yang kurang sehat maka akan mengalami gangguan pula pada pikiran. (2) intelegensi, faktor intelegensi dan bakat sangat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. (3) minat dan motivasi, minat yang besar terhadap sesuatu merupakan dasar untuk mencapai tujuan. Sedangkan motivasi merupakan dorongan dari dalam maupun luar diri seseorang, umumnya motivasi itu timbul karena adanya keinginan yang besar untuk mencapai sesuatu. (4) cara belajar, meliputi bagaimana bentuk catatan yang dipelajari dan pengaturan waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar lainnya. Cara belajar yang baik dapat meningkatkan hasil belajar yang baik.

Hasil belajar adalah Perubahan tingkah laku subjek yang meliputi kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor dalam situasi tertentu berkat pengalamannya berulang-ulang, Novri yanti (2013:3). Secara sederhana yang dimaksud dengan hasil belajar siswa ialah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Karena belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam proses kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya guru menetapkan tujuan belajar. Anak yang berhasil dalam belajar ialah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional. Untuk mengetahui apakah hasil belajar yang dicapai

telah sesuai dengan tujuan yang ingin di capai dapat diketahui melalui evaluasi. Sebagaimana dikemukakan oleh Ahmad Susanto (2013:5), bahwasannya evaluasi adalah proses penggunaan informasi untuk membuat pertimbangan seberapa efektif suatu program telah memenuhi kebutuhan siswa. Selain itu, dengan dilakukannya evaluasi atau penilaian ini dapat dijadikan *feedback* atau tindak lanjut, atau bahkan cara untuk mengukur tingkat penguasaan siswa.

Metode berasal dari Bahasa Yunani "Methodos" yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang akan dicapai Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia metode adalah cara kerja yang sistematis dan terpicik secara baik untuk mencapai tujuan yang ditentukan, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2000:581). Metode secara harfiah berarti cara. Secara umum metode berarti cara yang bisa diupayakan untuk mencapai tujuan. Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang telah disusun dalam kegiatan nyata, agar tujuan yang disusun tercapai optimal, Wina Sanjaya (2016:90).

Artinya metode bermain menekankan penerapan strategi keterampilan dan manipulasi aturan bermain untuk mengembangkan pola pikir dan pengambilan keputusan untuk bertindak. Permainan berfokus pada teknik, untuk mendorong

seseorang melakukan taktik serta bertindak untuk mendapatkan hasil yang lebih baik selama bermain. Pemain masih mengembangkan teknik keterampilan setelah mereka memahami permainan dan peran pentingnya suatu keterampilan dalam konteks permainan. Seperti Menurut Irvin (2017:7) bermain berkontribusi untuk kesejahteraan kognitif, fisik, sosial dan emosional anak-anak. Anak-anak yang diberi kesempatan untuk bermain, cenderung menggunakan kreativitas mereka sambil terus mengembangkan imajinasi, ketangkasan, serta kekuatan fisik, kognitif, dan emosional mereka. Metode bermain merupakan suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar Atletik dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui kegiatan-kegiatan bermain dapat ditanamkan rasa percaya kepada kemampuan diri pribadi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang mementingkan kedalaman data dan dapat merekam data sebanyak-banyaknya dari populasi yang luas. Kuantitatif merupakan salah satu jenis kegiatan penelitian yang

spesifikasinya adalah sistematis terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian, Sugiyono (2015:13)

Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2013:107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah jenis *Quasi Eksperimental Design* atau disebut juga eksperimen semu yang menguji variabel bebas dengan variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*, yaitu desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Menurut Sugiyono (2013:2) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam hal ini variabel yang diteliti : (1) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode bermain, (2) Variabel terikat penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan seluruh objek yang kemudian akan diteliti. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMK Negeri 11 Cempaka yang berjumlah 92 orang.

Sampel Menurut Sugiyono (2013:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas X1 yang berjumlah 30 siswa

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data Sugiyono (2013: 224). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat pembelajaran. Adapun susunan perangkat pembelajaran, yaitu:

(1) Silabus sebagai acuan pengembangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat identitas mata pelajaran atau tema pelajaran, Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator Pencapaian Kompetensi, penilaian, Alokasi Waktu, dan sumber belajar untuk penilaian hasil peningkatan keterampilan berbicara.

(2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dijabarkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan belajar siswa dalam upaya mencapai kompetensi dasar. Setiap guru pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta kreativitas, kemandirian sesuai dengan bakat, minat, perkembangan fisik dan psikomotorik siswa.

Sebelum dilakukan 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 di uji normalitas data.

(1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas data menggunakan uji *liliefors*.

(2) Uji Homogenitas

Budiwanto (2017:193) menyatakan bahwa uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam

analisis uji t dan analisis varian sebagai bagian dari statistik parametrik.

(3) Uji t

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Samplet-test* dengan bantuan *SPSS*. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Suharsimi Arikunto (2013: 125) menggunakan *t-test*

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian pada penelitian ini dilihat dari hasil deskripsi uji normalitas dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Hasil belajar lompat jauh	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,091	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,152	0,05	Normal

Berdasarkan rangkuman analisis statistik uji normalitas pada tabel diatas,terlihat bahwa data *pretest* memiliki $0,091 > 0,05$ dan *posttest* memiliki $0,152 > 0,05$, maka dapat diartikan bahwa data *pretest* dan data *posttest* berdistribusi normal

Sedangkan hasil uji homogenitas dijelaskan pada tabel berikut ini :

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,136	1	58	,713

Dari tebal diatas dapat dilihat bahwa nilai $0,713 > 0,05$ shingga data bersifat homogen dan dapat dilanjutkan ke uji hipotesis

Dan hasil uji hipotesis pada penelitian ini di jelaskan pada tabel berikut :

T hitung	T tabel
5,291	1,701

Dari hasil uji-t dapat terlihat bahwa t hitung 5,291 dan t tabel 1,701. Oleh karena t hitung $5,291 > t$ tabel 1,701 maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis altrnatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengeruh metode bermain terhadp hasil belejar lompat jauh pada siswa di SMK Negeri 11 Cempaka”, diterima.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini membuktikan nilai rata-rata yang diperoleh berdasarkan data yang dikumpulkan melalui data tes awal diperoleh rata-rata hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh adalah 71,73. Pada tes awal dapat diterangkan bahwa sebanyak 26,66% siswa yang tuntas hasil belajar sebelum diterapkan metode bermain. Sementara setelah diterapkan metode bermain dalam proses belajar terjadi perubahan dan peningkatan ketuntasan hasil belajar dimana pada data hasil tes akhir lompat jauh siswa sebesar 70% dengan rata-rata nilai 81,23. Dari hasil rata-rata tersebut dapat dilihat peningkatan hasil belajar lompat jauh setelah diberikan metode bermain ada peningkatan yang signifikan. Hasil analisis data yang

diperoleh dari penelitian pada siswa di SMK Negeri 11 Cempaka yang diberikan metode bermain maka diperoleh nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dimana thitung = 5,291 diperoleh ttabel = 1,701 karena thitung lebih besar dari ttabel atau $5,291 > 1,701$ pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMK Negeri 11 Cempaka, diterima”.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 11 Cempaka maka penulis menarik suatu kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu ada peningkatan hasil belajar lompat jauh setelah diberikan metode bermain dan juga dibuktikan dengan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Adapun t hitung adalah 5,291 sedangkan t tabel pada taraf signifikan 5% adalah 1,701. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa setelah diberikan perlakuan metode bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliwanto. Analisis Aktivitas Belajar Siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG* Vol. 3, no. 1 (2017).
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Deni Kurniawan. Pembelajaran Tematik (Teori, Praktik dan Penilaian). Bandung: Alfabeta, 2014.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2000. Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Jakarta: Balai Pustaka)
- Djaali. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- L Irvin, M. 2017. The Importance of Play in Early Childhood Education. Northwestern Collegeiberia to create lifelong learners. *Journal Childhood Education*, 94(5), 4-13.
- Novri Yanti. —Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Padang Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Ekonomi* 2, no. 5 (2013).
- Rosdiani, Dini. (2013). Perencanaan Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta

Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono, (2015). Statistic Nonparametris Untuk Penelitian, Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Susanto Ahmad, 2013. Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar, Kencana: Jakarta

Wina Sanjaya, Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan, Jakarta: KENCANA Cet-12, 2016.