PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

(STUDI PADA SISWA KELAS V SDN PELEM 2 PARE)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

IVAN PRASETIA
11.1.01.09.0567

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

IVAN PRASETIA
NIM : 11.1.01.09.0567

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (STUDI PADA SISWA KELAS V SDN PELEM 2 PARE)

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

IVAN PRASETIA
NIM : 11.1.01.09.0567

Dengan Judul :

PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (STUDI PADA SISWA KELAS V SDN PELEM 2 PARE)

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Selamet Junaidi, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

(STUDI PADA SISWA KELAS V SDN PELEM 2 PARE)

IVAN PRASETIA
11.1.01.09.0567

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu cara untuk mengarahkan siswa dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga, salah satunya adalah pembelajaran atletik khususnya lompat jauh. Karena itu pendidik atau tenaga pendidikan diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang diharapkan. di SDN Pelem 2 Pare dalam penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton, tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung, akibatnya tujuan dan hasil belajar kurang maksimal. Permainan memberikan peranan yang penting. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh dan diharapkan hasil belajar dapat meningkat.

Penelitian pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare yang diberikan permainan lompat dengan perlakuan 2 kali, yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada minggu pertama siswa diberikan *pre test* lompat jauh gaya jongkok, pada pertemuan kedua dan ketiga diberikan *treatment* berupa permainan lompat dan pertemuan keempat diberikan *post test* lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan merupakan penelitian populasi yang berjumlah 21 siswa.

Analisis data menggunakan *mean*, menghitung standar deviasi, menghitung varian, uji T dan menghitung peningkatan, menunjukkan hasil signifikan pada permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare, yang dibuktikan dari hasil t_{hitung} 13,691 > nilai t_{tabel} 2,086 dengan taraf signifikan 0,05.

Simpulan penelitian bahwa ada pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare. Besarnya pengaruh adalah 26,14%.

Kata kunci: permainan lompat, hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab (Ibrahim, 2000: 5). Sedangkan menurut Susarno dkk, (2010: 48) pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Dari dua pengertian tersebut dapat diartikan pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting, mengajarkan anak menuju ke arah yang lebih baik dan menjadikan manusia untuk bertanggungjawab sesuai dengan tindakan yang dilakukan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar, tingkat sekolah menengah, maupun tingkat sekolah atas dan lanjutan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Berdasarkan SK-KD Sekolah Dasar dalam Kurikulum KTSP materi Penjasorkes di sekolah dasar (SD) meliputi atletik, permainan, aktivitas ritmik, akuatik, aktivitas luar kelas, aktivitas pengembangan dan kesehatan. Yaitu terdiri dari beberapa cabang olahraga, seperti permainan bola besar, permainan bola kecil, olahraga senam, dan olahraga atletik, serta ada juga permainan di dalam air dan materi di dalam kelas.

(Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani SD-MI)

Sedangkan sesuai dengan ketentuan Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 ayat 2a: “Pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis”. Jadi sebagai calon pendidik guru dapat menciptakan suasana belajar yang diharapkan. (UU RI No. 20 tahun 2003)

Di SDN Pelem 2 Pare belum mengimplementasikan kurikulum yang baru yaitu kurikulum 2013 dan masih menggunakan kurikulum KTSP. SDN Pelem 2 Pare menerapkan kurikulum 2013 pada tahun ajaran semester ganjil 2014/2015. Dalam SK-KD kurikulum KTSP kelas V semester 2 terdapat kompetensi dasar poin 6.3, yaitu mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Pada waktu penulis melakukan pengamatan pada proses pembelajaran dan wawancara langsung dengan guru Penjasorkes kelas V di SDN Pelem 2 Pare pada awal tahun ajaran semester genap 2014/2015, data yang penulis peroleh bahwa siswa kelas V kurang senang dan pada saat pembelajaran siswa kurang antusias pada saat guru Penjasorkes kelas V memberikan materi atletik lompat jauh. Hal ini dikarenakan pada waktu pembelajaran Penjasorkes, materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton karena tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung, yaitu guru memberikan pembelajaran secara aktif pembelajaran tanpa melibatkan siswa, akibatnya tujuan dan hasil belajar kurang maksimal.

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh, siswa memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Apalagi dengan media yang bewarna-warni siswa sekolah dasar akan lebih menyukainya. Apabila perasaan senang dan gembira telah muncul dalam diri siswa, secara tidak langsung siswa dapat mengikuti proses pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu guru harus mampu menyajikan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan penerapan permainan lompat yang selama ini jarang atau bahkan tidak diterapkan disekolah. Dengan tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin tetapi membuat siswa tertarik dan membangkitkan semangat siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis melakukan penelitian

dengan judul "Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas V SDN Pelem 2 Pare".

II. METODE PENELITIAN

A. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul maka data itu diolah dengan rumus sebagai berikut:

1. Menghitung Rata-rata *(Mean)*

   Mean atau rata-rata hitung adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu. Dengan rumus sebagai berikut:

   $$M = \frac{\Sigma x}{N}$$

   Keterangan:

   M = *Mean*

   Σx = Jumlah total nilai dalam distribusi

   N = Jumlah individu

   (Maksum, 2007: 20)

2. Menghitung Standar Deviasi (SD)

   Standar deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari *mean*. Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi. Rumus standar deviasi adalah sebagai berikut:

   $$SD = \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N}}$$

   Keterangan:

   SD = Standar deviasi

   Σd = Jumlah deviasi

   N = Jumlah individu

   (Maksum, 2007: 26)

3. Menghitung Varian (s)

   Varian adalah angka yang menunjukkan ukuran variabilitas yang dihitung dengan jalan mengkuadratkan standar deviasi. Jadi jika SD sudah diketahui, maka untuk mencari varian tinggal mengkuadratkan saja.

   (Maksum, 2007: 29)

4. Uji T

   Pada penelitian ini uji t yang digunakan adalah uji t sampel sejenis berfungsi membandingkan data yang berasal dari kelompok subjek yang sama. Rumusan ini digunakan untuk menganalisis perbedaan yang terdapat pada rekapitulasi nilai siswa sebelum dan sesudah menerapkan permainan lompat.

   Dengan rumus sebagai berikut:

   $$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{(N\Sigma D)^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

   Keterangan:

   t = Uji T

Σd = Jumlah perbedaan setiap pasangan skor *(pre test-post test)*

N = Jumlah sampel

(Maksum, 2012: 177)

5. Menghitung Peningkatan

Setelah mengitung uji T, untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Peningkatannya} = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

Keterangan:

M_D = Selisih rata-rata *pre test* dan *post test*

M_{pre} = Rata-rata *pre test*

(Maksum, 2007: 42)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam pembahasan ini akan membahas penguraian penelitian tentang pengaruh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah permainan lompat pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Di SDN Pelem 2 Pare dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah, guru Penjasorkes kelas V memberikan materi atletik lompat jauh. Hal ini dikarenakan pada waktu pembelajaran Penjasorkes, materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton, tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung.

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh. Permainan lompat ini menggunakan media yang sederhana, mudah didapatkan dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak. Seperti bambu yang sudah dibentuk dan diolah untuk pembelajaran lompat jauh, kardus, bola plastik, karet gelang dan pendidik juga bisa memanfaatkan sarana yang ada di sekolah misalnya gawang futsal atau tiang net bolavoli. Untuk pembelajaran lompat jauh khususnya pada teknik gaya jongkok, media ini akan sangat membantu siswa dalam memahami teknik gerakan pada lompat jauh gaya jongkok. Bentuk pembelajaran yang sudah dibentuk sesuai

dengan karakteristik siswa kelas V sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan siswa tidak mengalami kebosanan saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dikatakan menunjukkan hasil belajar yang baik. Dari hasil uji t antara *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} 13,691 lebih besar dari t_{tabel} 2,086 dengan menggunakan taraf signifikan 0,05. Sehingga dengan demikian maka Ha yang diajukan oleh peneliti diterima dan Ho ditolak. Jadi ada pengaruh yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah permainan lompat pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare. Dari hasil perhitungan, pembelajaran dengan menerapkan permainan lompat dapat mempengaruhi hasil belajar siswa sebesar 26,14%.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan analisis data pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare dari hasil perhitungan nilai t_{hitung} 13,691 > nilai t_{tabel} 2,086 dengan taraf signifikan 0,05.
2. Besarnya pengaruh permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Pelem 2 Pare pada saat sebelum dan sesudah permainan lompat sebesar 26,14%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Arikunto, Sursimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Artikel Olahraga. 2011. Pengertian dan Definisi Hasil Belajar. (Online). (http://www.sarjanaku.com/2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html, diakses 4 Maret 2014).

Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.

Heryana, Dadan dan Verianti, Giri. 2010. *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesetahan Kelas V*. Jakarta: Acarya Media Utama.

Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Ibrahim, Rusli. 1992. *Pengantar Kependidikan.* Departemen

Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionir Jaya.

Katzenbogner, Hans dan Medler, Michael. 1995. *Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 2 Nomor Lompat*. Terjemahan oleh Suyono Ds. 1996. Penerbit PASI.

\Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.

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

Ma'mun, Anung dan Saputra, Yudha M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Margono dan aryanto, Budi. 2010. *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesetahan Kelas IV*. Jakarta: Pustaka Insan Madani.

Mutiah, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Mulyaningsih, Farida dkk. 2010. *BSE Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesetahan untuk Kelas V SD/MI*. Jakarta: Intan Pariwara.

Pemetaan Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar Penjasorkes Sekolah Dasar (Online). (http://www.slideshare.net/PandiSuryadi/pemetaan-sk-kd-pjok-1-sd-6)

Purwanto, M. Ngalim. 2010. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sidik, Dikdik Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar (Online). http://minjanti.blogspot.com/2010/06/sk-kd-mapel-penjas-orkes.html).

Soetjiningsih, Christiana Hari. 2012. *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Prenada

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Susarno, Lamijan Hadi, dkk. 2010. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya: Bintang.

Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (Online). (http://www.dikti.go.id/files/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf,)

Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.