

## **PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN BERORIENTASI BERMAIN DENGAN LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

**Agus Diarto**

SMP Negeri 2 Kartasura  
Email: diartoagus64@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok pembelajaran berorientasi bermain dengan kelompok pembelajaran latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VII SMP Negeri 2 Kartasura tahun pelajaran 2014/2015, Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara pembelajaran berorientasi bermain dengan pembelajaran gaya latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VII SMP Negeri 2 Kartasura tahun pelajaran 2014/2015. Metode yang digunakan eksperimen, dengan pola M-S (*Matched Subject Designs*) menggunakan *ordinal pairing*. Populasi adalah siswa Putra kelas 1 SMP Negeri 2 Kartasura berjumlah 120 siswa. Sampling dengan *proporsional random sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji t (*t-test*) pada taraf signifikansi 5 %. Dari hasil perhitungan nilai t hitung = 3,076 lebih besar dari t tabel = 1,69 ( $t \text{ hitung} = 3,076 > t \text{ tabel} = 1,69$ ). Dengan demikian hipotesa nol ditolak, berarti terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok pembelajaran berorientasi bermain dengan kelompok pembelajaran gaya latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pengaruh Pembelajaran berorientasi bermain sebesar 8 % lebih baik daripada pengaruh pembelajaran gaya latihan sebesar 3,2 % terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VII SMP Negeri 2 Kartasura tahun pelajaran 2014/2015.

**Kata kunci:** Pembelajaran berorientasi bermain, Lompat jauh

## ***DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF ORIENTED LEARNING TO PLAY WITH EXERCISE ON THE RESULTS OF LEARNING JONGKOK LONG JUMP STYLE***

**Agus Diarto**

SMP Negeri 2 Kartasura  
Email: diartoagus64@gmail.com

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the difference in effect between play-oriented learning groups and group learning exercises on learning outcomes of squat-style long jump on male students in grade VII of SMP Negeri 2 Kartasura in 2014/2015 academic year, to find out which is better between play-oriented learning and training style learning on the squat style long jump learning outcomes for male students in grade VII of SMP Negeri 2 Kartasura in the academic year 2014/2015. The method used is an experiment, with the M-S (Matched Subject Designs) pattern using ordinal pairing. The population is male students in grade 1 SLTP Negeri 2 Kartasura totaling 120 students. Sampling with proportional random sampling. Data analysis using t test (t-test) at a significance level of 5%. From the calculation of the t value = 3.076 is greater than t table = 1.69 ( $t \text{ count} = 3.076 > t \text{ table} = 1.69$ ). Thus the null hypothesis is rejected, meaning that there is a difference in the effect between group oriented learning to play with group style learning exercises on learning outcomes of squat style long jump. The influence of play-oriented learning is 8% better than the effect of learning style training of 3.2% on the learning outcomes of squat style long jump on male students in grade VII of SMP Negeri 2 Kartasura in the academic year 2014/2015.*

**Keywords:** Interactive Multimedia, Students Interest, English Language

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Dalam lompat jauh banyak menggunakan daya fisik tetapi tidak lepas dari faktor-faktor teknik, karena teknik yang baik akan menunjang efisiensi dalam penggunaan daya, sehingga akan meningkatkan keefektifan di dalam gerakan untuk menunjang prestasi. Soedarminto (1991 : 49) mengemukakan pendapatnya tentang lompat jauh bahwa : "Unsur utamanya adalah daya atau pengembangan daya. Daya ini dapat dikembangkan dari awalan yang cepat dan lompat ke atas yang kuat dari balok tolakan." Dengan demikian, untuk mendapatkan lompatan yang optimal haruslah ditunjang fisik yang baik, khususnya kecepatan dan power (daya tolakan) dari tungkai yang kuat. Selain itu tentunya harus ditunjang keterampilan teknik gerakan yang baik.

Di dalam lompat jauh ada beberapa struktur gerak dasar yang harus dikuasai. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, dan Adang Suherman (2000 : 82) yaitu : "Struktur dasar gerak nomor lompat adalah awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan." Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa disamping faktor-faktor

dari kondisi fisik yang dimiliki seorang pelompat jauh, faktor teknik juga harus diperhatikan, karena faktor tersebut saling berkaitan antara satu dengan lainnya.

Untuk dapat melakukan lompat jauh dengan hasil yang baik diperlukan suatu teknik atau metode latihan atau pembelajaran yang tepat, agar menghasilkan prestasi yang lebih baik. Penggunaan metode pembelajaran yang efektif dan efisien merupakan salah satu dari beberapa penentu keberhasilan. Faktor penguasaan teknik, dapat dimiliki dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat dan benar, serta dijalankan dengan sungguh-sungguh, salah satunya adalah dengan pembelajaran yang berorientasi bermain atau pembelajaran gaya latihan.

Dalam pembelajaran atletik berorientasi bermain menurut Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman (2000 : 56) bahwa : "Permainan atletik maksudnya adalah materi pelajaran atau program pembelajaran yang disajikan dalam nuansa permainan." Dan yang dimaksud dengan pembelajaran atletik gaya latihan merupakan pembelajaran yang dilakukan secara langsung tertuju kepada materi yang hendak diajarkan. Jadi dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh guna meningkatkan hasil belajar, dapat menggunakan orientasi bermain atau menggunakan gaya latihan.

Pembelajaran lompat jauh berorientasi bermain merupakan pembelajaran teknik

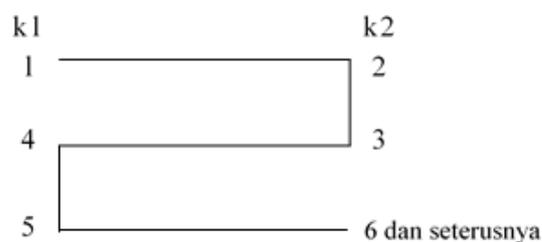
dasar dalam lompat jauh yang dilakukan dalam bentuk permainan. Bentuk permainan yang dilakukan ada bermacam-macam, seperti melompat dengan bantuan leman, melompati tali, lompat di atas ban-ban atau simpai, dan lompat dengan melewati kardus. Dari beberapa macam bentuk permainan yang dapat digunakan dalam pembelajaran lompat jauh, salah satunya adalah lompat melewati kardus. Dalam pelaksanaan pembelajaran ini, dengan cara bentuk permainan melompat: kardus, siswa dibagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok terdiri dari sepuluh orang. Kelompok A dan kelompok B, masing-masing kelompok melakukan lompatan melompati kardus yang berjejer dan bervariasi secara bergantian. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh guru (misalnya 3 kali ulangan). Setelah selesai dilanjutkan dengan melompat jauh pada bak lompat jauh.

Pembelajaran dengan berorientasi bermain menggunakan alat bantu kardus ini mengandung unsur permainan, ini dapat

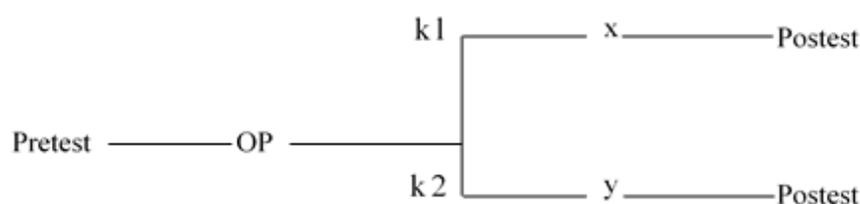
menghilangkan kejenuhan siswa dan juga melatih dalam ketepatan melakukan tolakan untuk melompat. Proses pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh di SMP N 2 Kartasura, selama ini menggunakan cara pembelajaran gaya latihan, yaitu setelah dilakukan pemanasan, siswa langsung menuju pada materi inti, yakni teknik lompat jauh. Hal ini dikarenakan para guru Pendidikan Jasmaninya menganggap dalam pembelajaran tidak perlu menggunakan orientasi bermain.

#### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pola M - S (Matched Subject Designs) menggunakan ordinal pairing, yaitu setelah dilakukan tes awal, hasil tes diranking kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing, sehingga sampel yang digunakan mempunyai keterampilan yang setara



Rancangan penelitian eksperimen Matched by Subject Design dalam penelitian ini yaitu ;



Dengan menggunakan proporsional random sampling. Dari jumlah siswa sejumlah 120 anak diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apabila subyeknya besar dapat diambil 20%-25% atau 30%-35% atau lebih. Suharsimi Arikunto (1993:10) berpendapat bahwa ; “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam hal ini Sugianto (1993 : 92) mengatakan : “Didalam

penelitian eksperimental sebaiknya sekurang-kurangnya menggunakan sampei paling sedikit 30 agar secara statistik dikatakan sampei besar.” Berdasarkan kedua pendapat tersebut diatas, peneliti mengambil sampei sebanyak 40 siswa dengan mempertimbangkan kemampuan pengelolaan waktu. tenaga dan dana peneliti. Adapun teknik penarikan sampei secara acak melalui undian untuk setiap kelas yang ada dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Proporsi Pengambilan Sampel

Nomor	Kelas	Jumlah	%	Proporsi	Pembulatan
1	VIIA	20	35	7	7
2	VIIIB	20	35	7	7
3	VIIIC	21	35	7,35	7
4	VIIID	21	35	7,35	7
5	VIIIE	18	35	6,3	6
6	VIIIF	18	35	6,3	6

Berdasarkan data yang diperoleh, teknik pengolahannya menggunakan teknik analisis data dengan rumus t-test dengan taraf signiftkansi 5%. Sebelum menguji

dengan rumus t-tes, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan melakukan uji normalitas dan homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas Sampel dengan Mengikuti

Uji Lilliefors dengan Taraf Signifikansi  $\alpha = 0,05$

Kelompok	n	Lo	L-tabel	Keterangan
1	20	0,1394	0.19	Normal
2	20	0,173	0.19	Normal

Hasil Uji Homogenitas Variansi taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$

Variansi Kelompok	S <sup>2</sup>	Fh	Ft	Kesimpulan
XI	2077.5364	1.45	2,17	Homogen
X2	1408.5009			

Hasil T-Test Jarak Terbaik Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Taraf Signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Data	db	t hitung	t tabel	Keterangan
Antar <i>pre-test</i>	38	0,75	1,69	Non Signifikan
<i>Ere &amp; Post-test</i> L.P. Bermain	19	4.91	1,73	Signifikan
<i>Pre A Post-test</i> L.P. Latihan	19	5.82	1,73	Signifikan
Antar Gain Skor	38	3.076	1,69	Signifikan

Dari hasil perhitungan diatas, yaitu antar *pre-test* kedua kelompok pembelajaran ternyata tidak ada perbedaan hasil jarak terbaik lompat jauh gaya jongkok ( $t_h = 0.75 < t_t = 1,69$ ). Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok pembelajaran berorientasi bermain ternyata ada perbedaan ( $t_h = 4.91 > t_t = 1,73$ ). Hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok pembelajaran gaya latihan ternyata ada perbedaan ( $t_h = 5.82 > t_t = 1,73$ ). Hasil *Gain skor (post-pre test)* pada kedua kelompok pembelajaran ternyata ada perbedaan ( $t_h = 3.076 > t_t = 1,69$ ). Dari perhitungan analisis skor omega ( $of =$

0,1743), artinya; ternyata efek kedua perlakuan memberikan pengaruh total variasi sebesar 17.43%. Hasil tersebut setelah dianalisis selanjutnya diperoleh,  $ES = 0.97$ , artinya; ternyata katekon efek tersebut adalah sangat besar.

Perhitungan dengan t-test untuk mengetahui pengaruh masing-masing kelompok latihan diperoleh: t hitung pengaruh kelompok pembelajaran berorientasi bermain = 4.91 lebih besar t tabel dengan db 38 pada taraf  $\alpha = 0,05 = 1,73$  Dengan melihat harga t hitung lebih besar t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa

perlakuan pembelajaran berorientasi bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap lompat jauh; t hitung pengaruh kelompok pembelajaran gaya latihan = 5.82 lebih besar t tabel dengan db 38 pada taraf  $\alpha = 0,05 = 1,73$ . Dengan melihat harga t hitung lebih besar t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan pembelajaran gaya latihan memberikan pengaruh yang signifikan lompat jauh. Dari perhitungan selanjutnya, yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh pembelajaran tersebut diperoleh hasil t hitung = 3.076 lebih besar t hitung = 1,69 dengan demikian hipotesis nol yang menyatakan "tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok pembelajaran berorientasi bermain dengan kelompok pembelajaran gaya latihan terhadap hasil belajar lompat jauh" ditolak, sehingga hipotesis pertama penelitian ini terbukti kebenarannya.

Hasil Gain skor (post-pre test) pada kedua kelompok pembelajaran ternyata ada perbedaan; dengan taraf signifikansi 5% dan db 38 ( $t_h = 3.076 > t_{\alpha} = 1,69$ ). Untuk mengetahui model pembelajaran yang lebih baik dianalisis dari peningkatan antar pre-test dan post-test masing-masing kelompok pembelajaran. Adapun peningkatan hasil pembelajaran berorientasi bermain = 8%, sedangkan hasil pembelajaran gaya latihan = 3.2%. Dengan demikian hipotesis alternatif yang menyatakan "hasil belajar kelompok pembelajaran berorientasi bermain lebih baik daripada hasil belajar kelompok

pembelajaran gaya latihan" diterima. sehingga hipotesis kedua terbukti kebenarannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil perhitungan nilai t hitung = 3,076 lebih besar dari t tabel = 1,69 ( $t_{hitung} = 3,076 > t_{tabel} 1,69$ ). Dengan demikian hipotesis nol ditolak, berarti Terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok pembelajaran berorientasi bermain dengan kelompok pembelajaran gaya latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VII SMP N 2 Kartasura tahun pelajaran 2014/2015.

Pengaruh pembelajaran berorientasi bermain sebesar 8% lebih baik daripada pengaruh pembelajaran gaya latihan sebesar 3,2% terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VII SMP N 2 Kartasura tahun pelajaran 2014/2015. Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP dapat menggunakan pembelajaran atletik berorientasi bermain dan pembelajaran gaya latihan. Dari kedua metode pembelajaran ini masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan serta sesuai dengan karakteristik siswa. Untuk meningkatkan hasil lompatan pada siswa SMP, pada umumnya dibutuhkan suatu metode pembelajaran yang teratur dan benar serta sesuai dengan komponen yang hendak ditingkatkan. Begitu pula halnya dalam

meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok, proses pembelajaran dengan metode yang benar dan teratur serta sesuai dengan program pembelajaran yang telah direncanakan atau diprogramkan akan dapat meningkatkan hasil lompatan dengan baik.

Dalam upaya untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VII SMP, dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa macam metode pembelajaran, diantaranya menggunakan metode pembelajaran berorientasi bermain, karena berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran atletik berorientasi bermain lebih baik pengaruh peningkatannya dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan gaya latihan. Disarankan hal-hal sebagai berikut: Para Guru Pendidikan Jasmani, dan pembina atletik guna meningkatkan hasil lompatan hendaknya melakukan pembelajaran atau latihan menggunakan orientasi bermain, karena dengan pembelajaran ini dapat memberikan peningkatan yang baik, Untuk Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 2 Kartasura, hendaknya dalam mengajar atau melatih lompat jauh gaya jongkok para siswanya menggunakan metode pembelajaran berorientasi bermain, karena berdasarkan hasil penelitian, metode ini memberikan pengaruh peningkatan hasil lompatan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ballesteros. J.M. 1970. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Alih Bahasa SDS. Jakarta: PB PASI.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1993. *Garis Besar Program Pengajaran*. Jakarta
- Engkos Kasasih. 1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- H.J. Gino dan kawan-kawan. 2000. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Jass Jerver. 1986. *Atletik untuk Coach, Atlet, Guru Olahraga dan Umum*. Bandung: Pioner Jakarta.
- M. Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan dan kawan-kawan. 2000. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III
- Soegito. 1989. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Soehamo HP. 1989. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Sudarminto. 1996. *Kinesiologi*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Universitas Sebelas Maret.
- Sudjana. 1991. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sudjarwo. 1992. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyanto. 1991. *Belajar Gerak*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bhina Aksara.
- Sutrisno Hadi. 1989. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: Depdikbud RI Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Yoyo Bahagia. Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen Bagioan Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III

Yudha M. Saputra. 2001. Dasar-dasar  
Ketrampilan Atletik. Jakarta: Departmen

Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal  
Pendidikan Dasar dan Menengah.