

Efektivitas Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa Sekolah Dasar

Muhammadi

UPBJJ UT Padang, Indonesia

e-mail: muhammadi@ecampus.ut.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan menggunakan metode yang kurang tepat sehingga kurang mengaktifkan siswa dalam belajar menyebabkan rendahnya hasil belajar kemampuan lompat jauh siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa di V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok. Penelitian dilakukan terhadap siswa kelas V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok Tahun Pelajaran 2022/2023. Keseluruhan siswa di kelas ini adalah berjumlah sebanyak 22 orang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan sampel penelitian satu kelas kelas. Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari *experimental design* yang menggunakan pretest-posttest *control group design*. Hasil penelitian mengemukakan kesimpulan bahwa melalui penggunaan pendekatan bermain ternyata efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh siswa di kelas V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

Kata kunci: Hasil Belajar, Pendekatan Permainan.

Abstract

This research is motivated by learning Physical Education, Sports and Health (PJOK) by using an inappropriate method so that it does not activate students in learning causing low learning outcomes for students' long jump abilities. The purpose of this study was to determine the effectiveness of using the play approach to improve students' long jump learning outcomes at SD Negeri 04 Koto Tuo Difficult Air, X Koto Diatas District, Solok Regency. The research was conducted on fifth grade students at SD Negeri 04 Koto Tuo Water Difficulty, X Koto Above District, Solok Regency for the 2022/2023 academic year. The total number of students in this class is 22 people. The type of research used is experimental research with a research sample of one class. This form of experimental design is the development of an experimental design that uses a pretest-posttest control group design. The results of the study suggest that using the play approach is effective in improving the long jump learning outcomes of students in class V SD Negeri 04 Koto Tuo Difficult Water, X Koto Diatas District, Solok Regency.

Keywords : Learning Outcomes, Game Approach.

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa (Hamdani, 2018). Proses pembelajaran merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah khususnya dalam pembelajaran PJOK. PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskular,

perseptual, pengetahuan, sosial dan emosional (Hamalik, 2018). PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi (Daryanto, 2018).

Dalam upaya mencapai hasil belajar yang baik dalam pembelajaran PJOK, peneliti PJOK perlu mengupayakan peningkatan kualitas pembelajaran dan efektivitas pendekatan pembelajaran (Sardiman, 2015). Pembelajaran yang dimaksud adalah pembelajaran yang dapat melibatkan banyak siswa dalam proses pembelajaran sehingga membantu siswa lebih aktif dan kreatif dalam beraktivitas (Sugiyanto, 2016). Aktivitas dalam proses pembelajaran sangat mempengaruhi hasil belajar siswa, karena itu siswa secara aktif berusaha mengetahui apa yang belum diketahui (Syarifuddin, 2016). Dengan penerapan pendekatan maupun model pembelajaran yang efektif dan efisien pada setiap mata pelajaran, termasuk dalam mata pelajaran PJOK maka hasil belajar siswa menjadi meningkat (Anggara & Witarsyah, 2019).

Berdasarkan hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK pada siswa SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok dapat dikemukakan bahwa siswa masih kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran terutama dalam pembelajaran lompat jauh. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru kurang menggunakan pendekatan yang tepat dan juga kurang didukung oleh alat peraga yang lebih memudahkan siswa untuk melaksanakan pembelajaran lompat jauh. Pada prinsipnya pelaksanaan pembelajaran lompat jauh membutuhkan pendekatan khusus terutama berbantuan alat peraga guna lebih meningkatkan keberhasilan belajar siswa (Syarifuddin, 2016).

Pendekatan bermain merupakan sifat dasar yang melekat pada manusia. Kesenangan dan kebersamaan saat melakukan gerakan akan mengiringi setiap aktivitas permainan yang dilakukan sebagai sebuah bentuk miniature masyarakat, bermain berkontribusi besar bagi pengembangan pola pikir dan pendewasaan karakter manusia terutama bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar maupun tingkat menengah dan atas (Hadi & Ahied, 2017). Karakter *building* akan tercipta dan terbina secara kontinyu melalui aktivitas permainan (Winkel, 2018).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu wahana yang dapat dipilih dan dikembangkan untuk mencapai tujuan pendidikan bagi siswa yang berkarakter maupun dalam tujuan prestasi. Guru merupakan sebagai salah satu ujung tombak pembentukan karakter peserta didik yang memiliki kualitas pengetahuan, sosial, dan pendidikan (Sardiman, 2015). Desain pembelajaran dan pengembangan yang terfokus pada sasaran atau penguasaan suatu gerak dalam pencapaian motorik bagi setiap peserta didik akan menyebabkan iklim pendidikan jasmani akan lebih menyenangkan, menggembirakan, mendisiplinkan dan membugarkan peserta didik meningkat jika dilakukan dengan tepat (Hamalik, 2018).

Guru penjas harus memperhatikan iklim pengajaran yang dapat memotivasi siswa agar mereka senantiasa bergairah dalam mempelajari hal yang baru diajarkan guru (Winkel, 2018). Iklim pengajaran yang dimaksud, terdiri dari faktor-faktor yang mempengaruhi orientasi psikologis siswa terhadap tugas-tugas yang dilakukan dalam pengajaran pendidikan jasmani, seperti kejelasan tentang apa yang diajarkan guru, mengapa dan untuk apa hal itu diajarkan, serta bagaimana keterkaitan dengan penerapan permainannya (Hamdani, 2018). Iklim pengajaran tersebut harus ditanamkan pada siswa sejak awal-awal pelajaran (Sugiyanto, 2018). Siswa akan memahami alasan keterlibatannya dalam tugas-tugas khusus, atau alasan diterapkannya metode atau pendekatan pembelajaran tertentu yang dilakukan guru.

Metode pendekatan pembelajaran yang dimaksud, pada dasarnya bertujuan agar siswa mampu memadukan penguasaan teknik dasar yang dipelajari dengan kemampuan bermainnya dan sekaligus menanamkan keyakinan dalam diri siswa untuk bisa menerapkan taktik bermainnya, sejalan dengan meningkatkan keterampilan yang dimilikinya (Hamdani, 2018). Jadi metode pendekatan pembelajaran yang dimaksud menekankan pada permainan, dengan menempatkan pembelajaran teknik dasar yang terkait dengan bentuk bermainnya.

Dengan demikian siswa diharapkan bisa memahami relevansi pembelajaran teknik dasar terhadap situasi-situasi di dalam permainan yang sebenarnya.

Pendekatan bermain merupakan sifat dasar yang melekat pada manusia. Kesenangan dan kebersamaan saat melakukan gerakan akan mengiringi setiap aktivitas permainan yang dilakukan sebagai sebuah bentuk miniatur masyarakat, bermain berkontribusi besar bagi pengembangan pola pikir dan pendewasaan karakter manusia terutama bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar maupun tingkat menengah dan atas. Karakter building akan tercipta dan terbina secara kontinyu melalui aktivitas permainan (Assingkily & Rangkuti, 2020).

Penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pendekatan bermain sangat diharapkan penerapannya oleh guru dalam menyampaikan pembelajaran lompat jauh. Apabila guru menggunakan pendekatan bermain ini dalam menyampaikan pelajaran, maka nilai-nilai pada mata pelajaran tersebut dapat diterapkan oleh siswa, sebaliknya jika metode ini tidak diterapkan dalam menyajikan mata pelajaran, maka mata pelajaran yang diterima siswa cenderung sebatas penguasaan kognitif atau ilmu pengetahuan semata, tanpa diiringi dengan keterampilannya.

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok Tahun Pelajaran 2022/2023. Keseluruhan siswa di kelas ini adalah berjumlah sebanyak 22 orang. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan Tahun Pembelajaran yaitu Tahun 2022/2023.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan jenis penelitian eksperimen, yaitu dengan menggunakan sampel penelitian satu kelas kelas. Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari *experimental design*, yang menggunakan pretest-posttest *control group design*, hanya pada desain ini kelompok yang digunakan hanyalah kelompok eksperimen (Kunandar, 2018). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis membandingkan hasil skor rata-rata pretes dengan postes atau disebut dengan *Paired Samples Test* menggunakan SPSS.

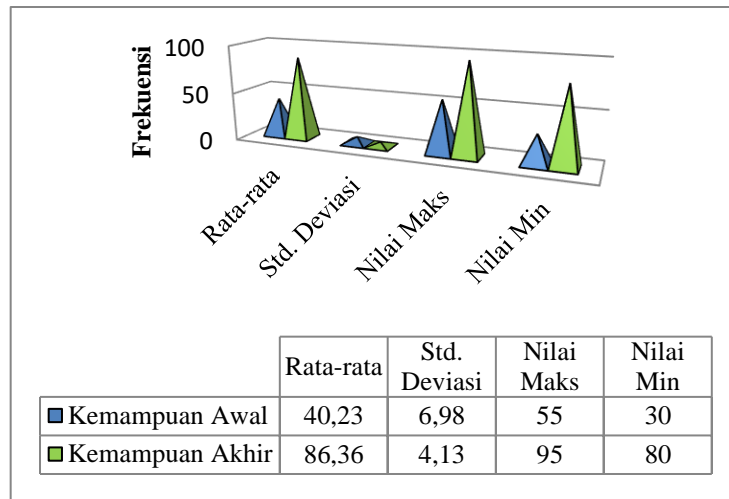
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan menggunakan pendekatan bermain Lompat Kanguru berbantuan media botol dan pralon pada siswa kelas V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh. Setelah dilaksanakan pengujian melalui penilaian awal dan penilaian akhir terhadap kemampuan hasil pembelajaran lompat jauh siswa, selanjutnya ditemukan perbedaan skor rata-rata kemampuan awal (pretes) dan kemampuan akhir (postes) siswa sebagai berikut.

**Tabel 1. Perbedaan Skor Hasil Lompat Jauh
Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 K.Awal	86.36	22	4.135	.882
K. Ahir	40.23	22	6.983	1.489

Perbandingan hasil perolehan deskripsi data kemampuan awal (pretes) dan kemampuan akhir (postes) dapat dikemukakan melalui gambar Grafik 1 berikut.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Pretes-Postes

Selanjutnya dilakukan perhitungan N-Gain dari perolehan skor rata-rata pretes dan postes peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh siswa. Hasil perhitungan diketahui diperoleh N-Gain =0,77 dengan kategori tinggi. Selanjutnya dilakukan uji statistik untuk mengetahui efektivitas pada peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh siswa dengan menggunakan analisis data pada uji efektifitas dengan metode *experimental jenis equivalent time series design* dengan cara membandingkan nilai pretes dengan nilai postest. Analisis pengukuran desain penelitian ini menggunakan *paired* pada kelas eksperimen. Hasil perhitungan dikemukakan sebagai berikut.

Tabel 2 Statistik Uji Efektivitas 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 Postes - Pretes	46.136	5.759	1.228	43.583	48.690	37.573	21	.000

Berdasarkan Tabel 2 tentang statistik uji efektivitas diketahui bahwa hasil hitung taraf signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikan 0,05 ($0,000 < 0,05$) yang berarti bahwa ada perbedaan hasil pembelajaran lompat jauh siswa sebelum dan sesudah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain Lompat Kanguru berbantuan media botol dan pralon pada siswa kelas V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan pendekatan bermain efektif meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 04 Koto Tuo Sulit Air Kecamatan X Koto Diatas Kabupaten Solok.

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, M. N., & Witarsyah, W. (2019). "Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan

- Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kerinci" *Jurnal JPDO*, 2(1), 243-247. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/226>.
- Assingkily, M. S., & Rangkuti, M. (2020). "Urgensitas Pendidikan Akhlak Bagi Anak Usia Dasar (Studi Era Darurat Covid 19)" *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2). <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/836>.
- Daryanto, A. (2018). *Evaluasi Penilaian Pembelajaran Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Gava Media.
- Hadi, W. P., & Ahied, M. (2017). "Kajian Etnosains Madura dalam Proses Produksi Garam Sebagai Media Pembelajaran" *Jurnal Ilmiah Rekayasa*. 10(2), 79-86. <https://journal.trunojoyo.ac.id/rekayasa/article/view/3608>.
- Hamalik, O. (2018). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamdani, H. (2018). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Kunandar, K. (2018). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sardiman, A. M. (2015). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyanto, S. (2016). *Perrkembangan dan belajar gerak, modul 1-6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifuddin, A. (2016). *Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, W. S. (2018). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Greasindo.