

PENGARUH MEDIA GAWANG MINI TERHADAP LOMPAT JAUH SISWA SMP PGRI 5 SELALONG SEKADAU

Ella Pramita. M, Ahmad Atiq, Eka Supriatna,

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email: Ella_Pramita@yahoo.com

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh media gawang mini terhadap lompat jauh siswa SMP PGRI 5 Selalong Sekadau. Metode penelitian adalah metode penelitian kuantitatif dengan bentuk penelitian eksperimen. Populasi berjumlah 87 orang, menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 28 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis uji-t. berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata hasil belajar lompat jauh menunjukkan peningkatan yang terjadi antara tes awal (pretest) 18,93 dan rata-rata tes akhir (posttest) 22,07 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 3,14. Nilai dari $t_{test} = 14,518$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,052$, artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh pendekatan media gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau. Persentase peningkatan pengaruh pendekatan media gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau dengan persentase peningkatan adalah sebesar 16,60%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media gawang mini memiliki pengaruh positif terhadap lompat jauh siswa.

Kata Kunci: Gawang Mini, Lompat Jauh.

Abstract: The purpose of the reserach to determine the effect of media mini wicket against long jump junior high school students PGRI 5 Selalong Sekadau. The research method is a method of quantitative research with experimental research form. Population are 87 people, using purposive sampling technique to sample amounted are 28 people. Data analysis was performed using t-test analysis. based on the results, the average long jump study results showed an increase that occurred between the initial test test (pretest) is 18.93 and the average final test (posttest) is 22.07 with a difference or an increase is 3.14. Value of $t_{test} = 14.518$ is greater than the value table = 2,052, meaning that the hypothesis is accepted there are significant media approach to learning outcomes mini wicket long jump at VIII B grade students of SMP PGRI 5 Selalong Sekadau. Percentage increase in the influence of the media approach to learning outcomes mini wicket long jump at VIII B grade students of SMP PGRI 5 Selalong Sekadau the percentage increase amounts to 16.60%. Based on these results it can be concluded that the use of mini wicket media have a positive influence on the student's long jump.

Keywords : Mini Hurdles, Long Jump.

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung secara kontinyu atau terus menerus dalam situasi atau lingkungan berbeda. Perbedaan itu pada akhirnya akan memberikan pengaruh pada tingkah laku dan perkembangan diri dan kepribadian seseorang, dengan kata lain bahwa proses perkembangan diri dari kepribadian seseorang dipengaruhi oleh situasi atau lingkungan pendidikan yang ada disekitarnya.

Menurut Dini Rosdiani (2012) menyatakan “pendidikan jasmani 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”.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani dilembaga-lembaga pendidikan diantaranya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan pada cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah bersangkutan. Dalam pendidikan jasmani terdapat salah satu kompetensi dasar dalam kurikulum pembelajaran yaitu “mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri”. Dalam kompetensi dasar ini termuat materi pembelajaran lompat jauh. Menurut Ferdinansyah dan Abitur (2008) lompat jauh adalah “melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai titik terjauh”.

Materi lompat jauh indikator pencapaian kompetensi adalah: 1) melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. 2) melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. 3) perlombaan atletik lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Mengoptimalkan hasil belajar banyak kendala yang biasanya dialami oleh siswa, begitu juga pada materi lompat jauh siswa terkadang tidak sepenuhnya mendapatkan pemahaman yang optimal dari aktivitas yang dilakukan. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal dari siswa.

Materi lompat jauh khususnya pada hasil belajar yang ditampilkan siswa berdasarkan hasil observasi SMP PGRI 5 Selalong Kabupaten Sekadau pada kelas VIIIB yang dilakukan dalam 2 (dua) minggu pada pertemuan pembelajaran praktik terdapat beberapa kendala yang mendasari pencapaian hasil belajar yang kurang optimal diantaranya adalah rendahnya hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIIIB SMP PGRI 5 Selalong Kabupaten Sekadau.

Beberapa tahapan dalam melakukan lompat jauh seperti awalan dan tolakan siswa tidak dapat menampilkan gerakan yang benar karena langkah tersebut yang sering dinyatakan diskualifikasi atau tidak sah. Siswa juga mengalami kebingungan dalam menentukan kaki tumpu yang tepat dan gerak siswa secara keseluruhan yang masih tampak kaku. Kendala ini secara garis besar disebabkan oleh penyampaian proses pembelajaran yang belum teroptimalkan sepenuhnya.

Mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut berhubungan dengan hasil belajar yang ditampilkan siswa khususnya pada aktivitas praktik maka diperlukan strategi penyampaian pembelajaran yang dirancang dengan baik. Salah satu strategi pembelajaran yang harus dilakukan adalah memanfaatkan media pembelajaran yang memiliki karakteristik yang berhubungan dengan materi yang disampaikan yaitu lompat jauh.

Meningkatkan kemampuan hasil belajar yang dimiliki oleh siswa maka pengoptimalan media pembelajaran merupakan salah satu strategi yang bisa diterapkan, salah satunya dengan media gawang mini. Gawang mini yang digunakan adalah susunan gawang kecil yang dirangkai untuk gerakan dasar lompat. Dengan media gawang mini akan membantu siswa untuk mengaplikasikan hasil belajar lompat yang dimiliki, dimana gawang mini digunakan sebagai rintangan pada saat proses pembelajaran, sehingga siswa mampu melatih tumpuan dan mengatur langkah serta meningkatkan kemampuan daya ledak tungkai yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka didalam penelitian ini penulis tertarik untuk melakukan rencana penelitian tentang media pembelajaran gawang mini untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan aktivitas pembelajaran lompat jauh. Bertolak belakang dari landasan tersebut maka judul dalam penelitian ini adalah “pengaruh media gawang mini terhadap lompat jauh.

Menurut Degeng (dalam Made Wena, 2010) media pembelajaran adalah “komponen strategi penyampaian yang dapat dimuat pesan yang akan disampaikan kepada siswa, baik berupa orang, alat, ataupun bahan”. Sedangkan menurut Gagne (dalam Rayandra Asyhar, 2012) media adalah ”berbagai komponen pada lingkungan belajar yang membantu pembelajaran untuk belajar.

Menurut Husdarta (2000) peranan alat dan media pembelajaran pendidikan jasmani adalah: 1) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang mampu bersaing dan bekerja sama di era globalisasi. 2) Meningkatkan keterampilan dan kualitas fisik untuk mendukung aktivitas sehari-hari. 3) Meningkatkan kemandirian dalam mengikuti intra kurikuler, ekstrakurikuler, dan belajar di rumah.

Media pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah media gawang mini digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan aktivitas pembelajaran lompat jauh. Dengan penggunaan media gawang mini diharapkan siswa dapat memiliki pemahaman dan pengalaman langsung tentang

aktivitas yang sebenarnya khususnya pada tahapan awalan dan tumpuan yang selama ini belum dapat dioptimalkan oleh siswa. Media gawang dalam proses pembelajaran dikoordinasikan dengan langkah-langkah dalam tahapan lompat jauh. Hal ini dimaksudkan agar siswa mendapat pengalaman dan pemahaman akan materi lompat jauh yang nantinya dapat diaplikasikan pada proses evaluasi hasil belajar. Media gawang mini sendiri adalah media modifikasi yang dibuat dari pipa pralon menyerupai media gawang pada lari gawang namun media ini disesuaikan dengan pembelajaran yang akan diberikan dalam pembelajaran lompat jauh.

Menurut Ferdinansyah dan Abitur (2008) lompat adalah “bergerak dengan mengangkat kaki ke depan, bawah atau atas dengan cepat dan menurunkannya lagi”. Selanjutnya menurut Ngatiyono (2004) lompat jauh adalah “gerak lompatan yang dilakukan di lintasan dengan bak pasir untuk mendarat yang ukurannya telah ditentukan”. Sedangkan menurut Charlim, dkk (2009) lompat jauh adalah “keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”. Tahapan lompat jauh adalah awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan. Untuk mencapai kecepatan maksimal, biasanya awalan berjarak antara 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan latihan-latihan sprint 10-20 meter yang dilakukan berulang-ulang” (Charlim, dkk, 2009)

Menurut Aip Syarifuddin (1992) tolakan adalah ”perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat”.

Menurut Charlim, dkk (2009) menyatakan ”setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka dengan posisi badan condong ke depan ia terangkat melayang di udara, bersama dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Untuk mendapatkan tinggi dan jauhnya lompatan, ia harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku), kemudian dilakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang)”.

Menurut Charlim, dkk (2009) ”pada waktu mendarat pelompat harus menjulur kedua belah tangan sejauh-jauhnya kemuka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya, supaya tidak jatuh kebelakang. Untuk mencegahnya, berat badan harus dibawa ke depan dengan cara membungkukan badan dan lutut hampir rapat, dibantu dengan cara menjulurkan tangan ke depan. Pada waktu pendaratan, lutut di bengkokkan, sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas. Kakinya mendarat, dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah”.

METODE

Metode penelitian yaitu eksperimen dengan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2010). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

O1 X O2

(Sugiyono, 2012).

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

X : Perlakuan

Menurut Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. W. Gulo (2002) keseluruhan satuan analisis yang merupakan sasaran penelitian disebut *populasi*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP PGRI 5 Selalong Sekadau berjumlah 87 orang.

Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut W. Gulo (2010: 78) sampel sering juga disebut “contoh” yaitu himpunan bagian (subset) dari suatu populasi. Sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan . Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMP PGRI 5 berjumlah 28 orang.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data . Penelitian ini menggunakan bentuk *pre-experimental design* dengan model *one group pretest-posttest design* maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan tes dan pengukuran. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Ismaryati

(2009) tes adalah, instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan menurut Nurhasan (2000), tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur.

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrument tes lompat jauh berdasarkan kisi-kisi penilaian. Adapun kisi-kisi penilaian diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Penilaian

No	Fase	Gerakan
1.	Awalan	jarak lari sekitar 20 – 25 Kaki dibuka selebar bahu dengan pandangan kedepan Lari dilakukan dengan kecepatan penuh
2.	Tolakan	Kaki yang akan <i>take off</i> di letakan di atas papan lompat dengan lutut yang sedikit ditekuk untuk mendapatkan kekuatan. Gerakan ke depan dan ke atas, dibantu oleh lutut kaki yang memimpin, dan tangan yang berlawanan dengan kaki yang digunakan untuk <i>take off</i> . Menurunkan pinggulnya sejak dua langkah sebelum <i>take off</i> dan pada saat <i>take off</i> .
3.	Sikap badan di udara	Posisi badan condong ke depan ia terangkat melayang di udara, bersama dengan ayunan kedua lengan ke depan atas Meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya
4.	Mendarat	Kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukan ke depan, kedua tangan ke depan. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan

(Sumber: Syarifuddin, 1992: 89-92)

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) didalam langkah memilih pendekatan penelitian, telah dikemukakan beberapa desain eksperimen diantaranya telah disertai rumus/cara analisis datanya. Untuk testing signifikansi, maka digunakan rumus *t-test*. Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Sebelum

dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas. Selanjutnya uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus t-tes (Ali Maksum, 2007) sebagai berikut :

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

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posstest)

N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Diskripsi data merupakan pengukuran hasil belajar pada teknik dasar lompat jauh siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau. Pelaksanaan penelitian yang terdiri dari tes awal, pelaksanaan perlakuan dan tes akhir dilakukan dari tanggal 13 Oktober sampai dengan 13 November 2014. Selanjutnya berdasarkan hasil pengukuran tersebut adapun data hasil penelitian baik hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) disajikan sebagai dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Hasil Lompat Jauh Antara Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) pada Siswa Kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau

Hasil belajar	Rata-rata	Skor Minimal	Skor Maksimal	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	18,93	17	20	0,979
<i>Posttest</i>	22,07	19	24	1,331

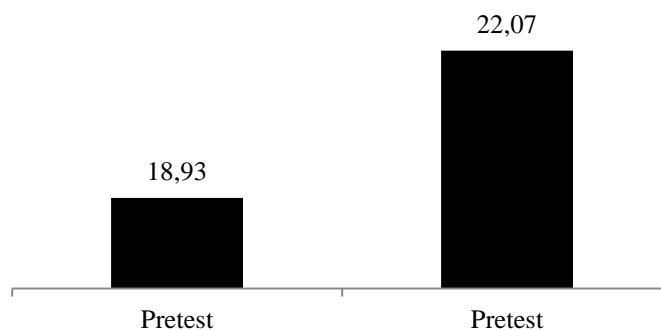
Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 28 sampel penelitian maka diperoleh hasil tes awal (*pretest*) yaitu rata-rata 18,93 skor minimal 17 skor maksima 20 dengan standar deviasi 0,979. Hasil tes akhir (*poettest*) yaitu rata-rata 22,07 skor minimal 19 skor maksima 24 dengan standar deviasi 1.331.

Hasil pelaksanaan perlakuan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau hal ini berdasarkan peningkatan yang terjadi pada rata-rata hasil belajar yang ditampilkan siswa pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posstest*). Perbandingan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posstest*) di uraikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan Rata-rata Hasil Lompat Jauh Antara Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) pada Siswa Kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau

Data	Rata-rata Hasil Belajar
Tes Awal (<i>Pretest</i>)	18,93
Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	22,07

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada tabel 3 maka dapat disajikan dalam bentuk gambar garfik 1 sebagai berikut:



Grafik 1. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Hasil Lompat Jauh Antara Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) pada Siswa Kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau

Berdasarkan grafik 1 gmenunjukkan peningkatan yang terjadi antara tes tes awal (*pretest*) 18.93 dan rata-rata tes akhir (*posttest*) 22,07 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 3,14.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan analisi dengan rumus *liliefors* Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Uraian	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	$0.132 < 0.173.$	Normal
<i>Posttest</i>	$0.154 < 0.173.$	Normal

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan analisis dengan menggunakan rumus uji-f. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Uraian	Signifikansi	Keterangan
Varian <i>Pretest Posttest</i>	$1,85 < 4,22$	Homogen

Adapun hasil penghitungan melalui pengaplikasian analisis menggunakan rumus *uji-t* diuraikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji-t Antara *Pretest* dan *Posttest*

t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
14,518	27	2.052	5%

Berdasarkan data pada tabel 4 maka didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 14,518 dengan t_{tabel} pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $28-1=27$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.052, dengan demikian nilai dari $t_{hitung} > t_{tabel} = 14,518 > 2.052$, artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh pendekatan media gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau dengan persentase peningkatan adalah sebesar 16,60%.

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan merupakan analisis dari peningkatan hasil belajar yang ditampilkan siswa berkaitan dengan kegiatan proses belajar mengajar menggunakan media gawang mini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Oktober sampai dengan 13 November 2014. Penelitian dilakukan dalam tiga tahapan yaitu pelaksanaan tes awal (*pretest*), pelaksanaan perlakuan dan pelaksanaan tes akhir (*posttest*). Selanjutnya untuk pelaksanaan perlakuan diberikan dalam tiga bentuk perlakuan dengan setiap perlakuannya dengan dua kali pengulangan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian dengan data yang diperoleh maka dapat ditemukan beberapa catatan penting akan peningkatan yang terjadi dari proses pemberian perlakuan melalui gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh diantaranya adalah peningkatan pada hasil rata-rata, skor minimal, dan skor maksimal, dimana diantara ketiga data tersebut menunjukkan nilai yang meningkat antara *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut menjadi gambaran sementara sebelum dilakukan uji-t dan analisis persentase peningkatan sebagai dasar penarikan kesimpulan bahwa perlakuan yang diberikan pada siswa menunjukkan keberhasilan.

Begitu halnya juga setelah dilakukan uji-t dan analisis persentase hasil tersebut semakin dapat ditarik kesimpulan yang signifikan bahwa terdapat pengaruh pendekatan media gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau, dimana melalui analisis uji t dan persentase tersebut menunjukkan hasil yang positif. Selanjutnya dengan beberapa kondisi yang didapatkan berkaitan dengan hasil belajar yang ditampilkan siswa dalam materi lompat jauh maka peneliti menyimpulkan pemberian perlakuan melalui pendekatan media gawang mini dalam materi

lompat jauh berhasil memberikan pengaruh pada hasil belajar yang ditunjukkan siswa.

Hasil peningkatan yang terjadi di lapangan berdasarkan catatan lapangan yang diobservasi oleh peneliti adalah dengan gawang mini dapat memberikan pemahaman pada siswa akan gerak dasar lompat berkaitan dengan beberapa tahapan dalam lompat jauh yang terdiri dari tahapan awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan. Gawang mini memiliki peranan melatih dasar gerak siswa, selanjutnya dasar gerak tersebut dikembangkan melalui pemahaman proses belajar mengajar sehingga dapat mengarah pada gerakan yang lebih lanjut berkaitan dengan aktifitas lompat jauh yang sesungguhnya.

Selain hal tersebut peningkatan yang terjadi juga dipengaruhi oleh suasana belajar mengajar yang semakin menarik karena menggunakan media gawang mini, dimana selama ini media tersebut belum pernah didapatkan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh, jadi dengan pemanfaatan dan penggunaan media gawang mini tersebut siswa semakin tertantang untuk melakukan aktifitas secara maksimal dan berulang-ulang yang tentu saja berdampak pada hasil akhir yang didapatkan siswa yaitu pemahaman gerak yang semakin matang dalam proses pembelajaran lompat jauh.

Beberapa analisis yang dilakukan dalam tahapan melakukan aktifitas lompat jauh dengan menggunakan gawang mini diantaranya adalah saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya. Selanjutnya pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi melalui pendekatan menggunakan media gawang mini, hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan. Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar walau ada sedikit siswa yang masih tampak bingung karena penyesuaian langkah antara gawang dan papan tumpu, tetapi makin lama para siswa juga memahami cara yang benar dalam melakukan tumpuan menggunakan media gawang mini tersebut. Siswa merasa senang dengan pembelajaran pembelajaran yang diberikan. Posisi melayang di udara siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan ini dilakukan bergantian menurut absen, siswa tampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka. Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, kemudian lompat melewati gawang mini lalu mendarat di bak lompat. Pada pembelajaran ini siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang.

Seperti yang dibahas sebelumnya dapun beberapa kendala dalam penelitian diantaranya adalah siswa yang masih malu-malu untuk melakukan atau mencoba gerakan yang telah didemonstrasikan sebelumnya. Selain itu juga kebingungan siswa dalam menentukan langkah pada saat awal-wal pembelajaran. Namun kendala ini telah bisa dioptimalkan oleh peneliti dengan pemahaman dan penjelasan yang diberikan pada siswa yang mengalami kesulitan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran yang pernah dilakukan

sebelumnya dimana pengembangan media pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan dan dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik seperti penelitian yang dilakukan oleh Retno Utami (2007) pengaruh media pembelajaran modifikasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas II SMP Negeri 4 Kroya Tahun Pelajaran 2006/2007 dengan persentase peningkatan sebesar 35,21%.

Hasil penelitian yang telah diperoleh serta didukung oleh penelitian-penelitian yang relevan sebelumnya, dapat diartikan bahwa penggunaan media pembelajaran yang dirancang dengan baik seperti halnya penggunaan gawang mini dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa untuk semakin berkembang dan dapat menunjukkan hasil yang positif dalam pencapaian hasil belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh menunjukkan peningkatan yang terjadi antara tes awal (*pretest*) 18,93 dan rata-rata tes akhir (*posttest*) 22,07 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 3,14. Nilai dari $t_{test} = 14,518$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,052$, artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh pendekatan media gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau. Persentase peningkatan pengaruh pendekatan media gawang mini terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII B SMP PGRI 5 Selalong Sekadau dengan persentase peningkatan adalah sebesar 16,60%

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka adapun saran yang dapat diajukan penulis adalah penggunaan gawang mini dalam proses pembelajaran lompat jauh merupakan suatu solusi untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa. Perencanaan strategi penyampaian berkaitan dengan penggunaan media gawang mini divariasikan agar hasil peningkatan juga semakin baik. Pemahaman siswa dalam materi lompat jauh dengan menggunakan media gawang harus ditingkatkan agar tujuan pembelajaran lompat jauh dapat diaplikasikan dengan baik oleh siswa dilapangan. Komunikasi guru dengan siswa harus bisa menciptakan dan mendukung proses pembelajaran dengan suasana yang lebih menyenangkan, hal ini berkaitan dengan motivasi belajar siswa dalam penggunaan gawang mini dalam proses pembelajaran lompat jauh.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asyhar, Rayandara. 2012. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta : Referensi.
- Charlim. (2009). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Lompat Jauh*. Jakarta: PT Multi Kreasi Satu Delapan.

- Ferdinansyah dan Abitur. 2008. *Mengenal Olahraga Atletik*. Ngabang: CV Menara Mega Perkasa.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Maksum Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Nebgeri Surabaya.
- Ngatiyono. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik untuk Kelas 1 SMP dan MTs*. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Wena, Made. 2010. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: Bumi Aksara.