

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Studi Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Gresik)**

Adi Prastyo Kurniawan

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, backlisters@gmail.com

Sasminta Christina Yuli Hartati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan secara umum memiliki arti sebagai proses kehidupan dalam mengembangkan diri setiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pendidikan maka manusia berkesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Salah satu cara untuk mengembangkan potensi peserta didik di Satuan Pendidikan yaitu dengan memberikan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam aktivitas pembelajaran diperlukan berbagai macam bentuk permainan agar peserta didik lebih aktif bergerak. Sehingga peserta didik mampu tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat usia dan perkembangan gerak dasar mereka. Salah satunya dengan pemberian model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang disesuaikan dengan kurikulum dalam satuan pendidikan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan gerak dasar siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Kabupaten Gresik. Penelitian ini bersifat eksperimen murni dengan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Kabupaten Gresik, dengan sampel sebanyak 16 siswa pada kelompok kontrol dan 14 siswa pada kelompok eksperimen. Untuk mendapatkan hasil belajar digunakan bentuk tes *barrow motor ability*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menghitung rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, uji hipotesis, uji *t dependent* dan *independent*. Berdasarkan perhitungan data diperoleh hasil sebagai berikut. Karena t hitung lebih besar dari t tabel ($3,911 > 2,145$) dengan taraf signifikansi 0,05 pada df 31, maka H_a diterima dan H_0 ditolak dengan besar peningkatan 13,4%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Balongpanggang, Gresik.

Kata Kunci : Gerak Dasar , Pendekatan Bermain, Kelas VII SMP Negeri.

Abstract

Education in general has a meaning as a process of life in developing each individual to be able to live and carry out our daily lives. With the education, the man the chance to develop their potential. One way to develop the potential of students in the Education Unit is to provide learning physical education, sports and health. In the learning activities required various forms of the game to make the students more active. So that learners are able to grow and develop in accordance with the age and developmental level of their basic movement. One of them is the provision of learning model with an approach that is tailored to the play curriculum in the education unit. The purpose of this study was to determine the effect the implementation of learning model approach to the improvement of basic motion play male student of class VII SMP Negeri 1 Gresik Balongpanggang. This study is pure experimental research design randomized control group pretest-posttest design. Population of this research are all students of class VII son Balongpanggang SMP Negeri 1 Gresik, with a sample of 16 students in the control group and 14 students in the experimental group. To get the study used a test of motor abilities barrow. The data analysis technique used is to calculate the average (*mean*), standard deviation, variance, hypothesis testing, dependent and independent *t* test. Based on the calculation of the data obtained the following results. Because t is greater than t table ($3.911 > 2.145$) with a significance level of 0.05 at 31 df , then H_a H_0 accepted and rejected by a large increase of 13.4%. Thus, it can be concluded that there is significant influence implementation approach play to increase the basic motor skills in teaching physical education, sports, and men's health in students of class VII in SMP Negeri 1 Balongpanggang, Gresik.

Keywords: Basic Motion, approach play, Class VII SMP.

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum memiliki arti sebagai proses kehidupan dalam mengembangkan diri setiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pendidikan maka manusia berkesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1, yang menjelaskan bahwa : “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Salah satu cara untuk mengembangkan potensi peserta didik di Satuan Pendidikan yaitu dengan memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti yang dijelaskan oleh Husdarta (2009 : 76), “Pendidikan jasmani menjadi bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan”. Sebagai salah satu aspek pendidikan di Sekolah Menengah, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengembangkan ranah *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*. Jadi tujuan pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya perkembangan fisik saja tetapi juga mental, sosial, dan moral.

Menurut Hartono, dkk (2013 : 2), “Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis”. Dengan PJOK, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus memperoleh pendidikan sehingga anak dapat mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan juga dapat mengembangkan karakter, memiliki rasa hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong, empati terhadap sesama, dan sifat-sifat baik lainnya. Dari sisi lain, pendidikan jasmani dapat menyalurkan keinginan peserta didik untuk bergerak. Salah satunya dengan macam-macam permainan yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani seperti permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain-lain.

Dalam pembelajaran PJOK hendaknya mampu menciptakan permainan yang menekankan ketrampilan gerak dasar anak. Karena gerak dasar yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas gerak. Jika fungsi organ tubuh menjadi baik, berarti anak akan mengalami pertumbuhan yang baik pula (Sukintaka, 1991 : 23).

Usia anak merupakan usia yang penting untuk meningkatkan gerak dasar, dalam hal ini perlu adanya perhatian khusus sehingga mereka bisa tumbuh dan

berkembang sesuai dengan tingkat usia dan perkembangan gerak dasar mereka yang sudah mulai berkembang sesuai karakter dan kompetensinya, terutama pada anak kelas VII Sekolah Menengah Pertama yang usianya 12-13 tahun. Karena usia ini anak sudah mulai berpikir kritis terhadap keterampilan yang diperoleh, tidak hanya itu anak usia 13-15 tahun sudah dituntut menggunakan kekuatan dan keuletannya sebagai dasar keterampilannya.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Balongpanggang, pada saat proses pembelajaran PJOK, siswa terlihat kurang aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru, sehingga tingkat perkembangan gerak dasar akan terhambat. Sedangkan pada hakekatnya keterampilan gerak dasar anak usia kelas VII SMP haruslah sudah berkembang sesuai dengan kompetensinya yaitu anak mulai memperlihatkan keterampilan manipulatif yang menyerupai keterampilan gerak dasar orang dewasa. Mereka mulai memperlihatkan kematangan gerakan-gerakan secara kompleks.

Mengingat karakteristik anak kelas VII Sekolah Menengah Pertama yang masih dalam masa transisi dari kelas VI Sekolah dasar, pola pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak tersebut yaitu dengan pendekatan bermain. Hal ini dikarenakan, pada anak Sekolah Dasar masih terlihat aktif bermain, sehingga materi yang disampaikan nantinya berjalan dengan efektif dan menyenangkan bagi siswa.

Dari uraian latar belakang permasalahan di atas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul: Penerapan Metode Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran PJOK Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Kabupaten Gresik.

Pengertian Model Pembelajaran

Menurut Joyce (dalam Trianto, 2007 : 5), Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk didalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain. Selanjutnya Joyce menyatakan bahwa setiap model pembelajaran mengarahkan kita untuk mendesain pembelajaran agar dapat membantu peserta didik sedemikian rupa sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Pemilihan model pembelajaran sangat dipengaruhi oleh sifat dari materi yang diajarkan, tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran tersebut, serta tingkat kemampuan peserta didik. Dalam mengajarkan suatu konsep atau materi tertentu, tidak ada satu model

pembelajaran yang lebih baik dari pada model pembelajaran yang lainnya (Trianto, 2007 : 9). Berarti untuk setiap model pembelajaran harus disesuaikan dengan konsep yang lebih cocok dan dapat dipadukan dengan model pembelajaran yang lain untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Pengertian pendekatan bermain

Aktivitas bermain merupakan proses belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Dengan bermain anak akan mengenal ciri dan sifat benda-benda yang dimainkannya. Tanpa disadari bermain akan merangsang anak melakukan aktivitas gerak sehingga semua organ tubuh anak akan berkembang lebih serasi. Bermain telah menjadi kebutuhan hidup bagi anak-anak, seperti halnya kebutuhan makan, minum dan tidur (Soemitro, 1992 : 2).

Pendidikan bermain adalah bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan, hanya saja porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada di kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Guru PJOK harus berupaya agar para siswa dimotivasi untuk selalu berperan dan guru berfungsi sebagai pengelola proses belajar-mengajar dan pembelajaran di kelas.

Menurut Bigot, dkk (dalam Sukintaka 1990 : 8-9), berpendapat bahwa permainan memiliki makna pendidikan, dengan uraian sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan salah satu wahana untuk membawa anak hidup bersama atau bermasyarakat.
- b. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat.
- c. Dalam permainan anak akan mengeluarkan semua emosinya dan situasi yang diperolehnya saat itu jenis emosinya diungkapkannya serta tidak mengarah pada prestasi.
- d. Dalam permainan anak akan dibawa pada kesenangan.
- e. Permainan akan mendasari pada kerjasama, taat pada peraturan, dan kebahagiaan dalam dunia anak.

Adapun bentuk-bentuk permainan yang dapat diterapkan pada proses pembelajaran PJOK di sekolah, antara lain:

- a. Permainan Hitam-Hijau
 Cara bermain : Kelas dibagi menjadi 2 kelompok. Setiap kelompok berbaris dan saling berhadapan dengan tim lawan. Guru berada di tengah-tengah antara kedua kelompok sebagai pemberi aba-aba. Setelah guru memberi aba-aba dengan menyebutkan salah satu warna Hitam atau Hijau, maka tim yang disebutkan tadi harus berlari untuk dikejar tim lawan.

Permainan ini membutuhkan kecepatan reaksi untuk berlari (Hartati dkk, 2012 : 48).

- b. Bermain Angka (Ganjil-Genap)
 Cara bermain : Guru menyuruh semua siswa untuk menyebar di lapangan. Kemudian guru memberi perintah gerakan kalau terdengar angka Genap, maka siswa harus diam, sedangkan angka Ganjil : siswa harus melompat ke atas. Permainan dimulai dengan aba-aba dari guru dengan menyebutkan angka ganjil maupun genap. Sementara itu peserta didik harus berkonsentrasi penuh agar dalam merespon perintah dari guru dengan reaksi yang cepat (Hartati dkk, 2012 : 54).
- c. Permainan Gerobak Dorong
 Cara bermain: Siswa dibariskan menjadi 2 shaf dan berdiri di belakang garis *start*. Barisan depan sebagai gerobak sedangkan barisan belakang sebagai pemilik gerobak. Tugas pasangan gerobak dan pemiliknya adalah berlomba untuk berpindah tempat menuju *finish* dengan secepat mungkin.
- d. Permainan Estafet Bola Zig-Zag
 Cara Bermain : Membagi siswa menjadi 6 kelompok atau sejumlah siswa dibagi sama banyak sesuai dengan tempat yang ada. Kelompok dibariskan berbanjar memanjang ke belakang dengan meluruskan anggota kelompok yang ada di depan dan kelompok siswa yang paling kanan sebagai penjuru dengan merentangkan tangan sebagai ukuran jarak antar siswa. Permainan dimulai dengan guru meniup peluit atau aba-aba mulai maka bola harus dibawa lari oleh siswa yang paling depan berlari *zig-zag* diantara barisan banjar sampai ke teman yang paling belakang dan berlari lurus untuk memberikan bola pada siswa yang ada dibelakangnya dan setelah memberikan bola kembali ke posisi semula. Untuk siswa selanjutnya harus berlari melewati siswa yang pertama dan ke belakang berlari *zig-zag* diantara barisan banjar sampai ke teman yang paling belakang dan berlari lurus untuk memberikan bola pada siswa yang ada dibelakangnya begitu seterusnya (Hartati dkk, 2012 : 81).
- e. Permainan Modifikasi Bola Basket
 Cara Bermain : Permainan ini dimainkan oleh 2 kelompok dengan jumlah anggotanya adalah 10 atau lebih. Setiap kelompok berusaha memainkan bola dengan cara mengoper atau melempar bola ke anggota kelompoknya sendiri dengan teknik lemparan *Chest Pass*. Jika dalam kelompok tersebut berhasil memainkan bola selama 10 kali sentuhan atau lemparan kepada anggota timnya tanpa tersentuh oleh pemain lawan maka tim lawan akan mendapatkan hukuman.
- f. Permainan Lempar Kejar Bola

Cara Bermain : Pemain mengambil posisi yang acak, dalam artian bebas tidak boleh melingkar ataupun bergerombol antara pemain satu dengan yang lainnya. Dalam permainan ini hanya terdapat satu bola dan diberikan kepada salah seorang pemain yang siap untuk dilemparkan kepada pemain lainnya. Jika permainan sudah dimulai dan pemain itu melempar bolanya, maka setelah melempar bola pemain tersebut berlari mengejar pemain yang kita beri bola tadi dan menempati posisinya. Begitu seterusnya pada pemain lainnya. Pada intinya jika bola setelah dilempar maka pemain itu harus berlari ke arah bola yang dilempar dan menuju ke teman yang diberi bola dan menggantikan posisinya. Sedangkan pemain yang menerima bola harus segera melempar bola kembali kepada pemain yang lainnya dan menempati posisinya, begitu seterusnya. Dalam permainan ini tidak boleh mencari-cari pemain terlebih dahulu untuk melempar, harus secara langsung dan secara *refleks spontan*. Permainan ini dilakukan seterusnya sampai waktu yang ditentukan (Hartati dkk, 2012 : 82).

Pengertian Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain adalah suatu aktivitas pembelajaran dalam bentuk permainan yang dilakukan di luar ruangan sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Melihat perkembangan ilmu keolahragaan, maka model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat dikategorikan sebagai bentuk olahraga modifikasi. Itu artinya pendekatan bermain dapat disebut juga bentuk gabungan dari berbagai disiplin ilmu. Sebab dalam aktivitas bermain tidak hanya mengandalkan gerak tubuh yang baik tetapi juga dapat menumbuhkan motivasi, mempengaruhi psikis pelakunya, dan tentunya dapat dijadikan sebagai abstraksi atas tindakan beserta evaluasi kinerjanya.

Jadi model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang diberikan kepada peserta didik sebagai kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah, harus dilaksanakan dengan menyesuaikan terhadap materi yang akan diberikan kepada peserta didik. Sehingga kompetensi pembelajaran dapat terpenuhi dengan baik dan benar.

Pengertian Keterampilan Gerak Dasar

Pada dasarnya tujuan pembelajaran gerak berupa penugasan keterampilan. Keterampilan tersebut dapat diketahui dari bagaimana peserta didik dapat menyelesaikan tugas gerak tertentu dengan tingkat keberhasilan tertentu.

Belajar gerak merupakan proses untuk memperoleh pengetahuan yang diiringi dengan praktik

atau pengalaman untuk mendorong kearah perubahan yang relatif permanen untuk menghasilkan gerak yang terampil. Mengacu pada pernyataan di atas pembelajaran mencerminkan 4 hal pokok yaitu: pembelajaran adalah suatu proses dari memperoleh kemampuan untuk suatu gerak yang terampil; pembelajaran dapat diperoleh dari pengalaman atau praktik; pembelajaran tidak dapat diukur secara langsung; Hasil belajar yang didapat relatif permanen (Ma'mun dan Saputra, 2000 : 45-48).

Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Ateng (1992 :8), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan atau keterampilan jasmani, perubahan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut Husdarta (2009 : 18), pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuan pendidikan jasmani salah satunya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik. Menurut Ateng (1992 : 7) salah satu tujuan dalam pendidikan jasmani yaitu pembentukan gerak, antara lain :

- a. Memenuhi serta mempertahankan kemampuan gerak
- b. Penghayatan ruang, waktu dan bentuk serta pengembangan perasaan irama
- c. Mengenal kemungkinan gerak diri sendiri
- d. Memiliki keyakinan gerak dan mengembangkan perasaan sikap
- e. Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak

Pengertian Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Gerak dasar dalam pendidikan jasmani adalah kemampuan atau keterampilan dasar anak yang meliputi gerak *locomotor* yang terdiri dari gerak berlari dan melompat, *non locomotor* yang terdiri dari gerak mendorong, serta gerak *manipulatif* yang terdiri dari gerak melempar dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran PJOK dengan terjadinya perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman pembelajaran gerak dasar.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen kuasi dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian

yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2009 : 11). Eksperimen murni adalah suatu penelitian eksperimen yang memenuhi 4 ciri yang meliputi (1) penempatan subjek secara acak, (2) adanya perlakuan, (3) adanya kelompok kontrol, (4) adanya ukuran keberhasilan. (Maksum, 2009 : 15).

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Sedangkan generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau obyek yang lebih sedikit (Maksum, 2009 : 40). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggung yang berjumlah 8 kelas yang masing-masing kelas berjumlah 32 siswa jadi jumlah populasi 256 siswa.

Sampel adalah sebagian kecil individu dari populasi yang dijadikan wakil dalam penelitian. Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*representativeness*). Artinya, ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dan sifat populasi. Bahkan sangat diharapkan, sampel dapat merupakan miniatur dari populasi (Maksum, 2009 : 40).

Berdasarkan populasi dan sampel diatas maka penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. *Cluster Random Sampling* adalah teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi kelompok individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2009 : 43).

Cara menentukan sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu, membuat lipatan kertas sebanyak jumlah *cluster* dalam populasi. Kemudian 2 diantara lipatan kertas tersebut dituliskan “sampel” serta sisanya adalah lipatan kertas kosong. Masing-masing perwakilan dari kelas VII yang dijadikan populasi diberi kesempatan untuk memilih satu lipatan kertas yang telah disediakan. Sehingga dapat diperoleh 2 *Cluster* yang dijadikan sampel penelitian yaitu kelas VII B dan kelas VII F. Dari dua *cluster* tersebut akan diundi lagi dengan cara menyiapkan 2 lipatan kertas yang masing-masing lipatan kertas bertuliskan “kelompok eksperimen” dan “kelompok kontrol” sehingga dapat diperoleh 1 kelompok eksperimen yaitu kelas VII F yang terdiri dari 32 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 18 siswa putri, serta 1 kelompok kontrol yaitu kelas VII B yang terdiri dari 32 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 16 siswa putri, jadi jumlah sampel keseluruhan yaitu 30 siswa putra.

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 5x pertemuan pada tanggal 10 Maret 2015 sampai dengan 15 April 2015. (Waktu penelitian disajikan dalam jurnal kegiatan penelitian dalam lampiran 10 halaman 86). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1

Balongpanggung, Jl. Raya Balongpanggung 349 Kabupaten Gresik.

Instrumen penelitian adalah alat alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006 : 160). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah Tes *Barrow Motor Ability*. Tes ini meliputi beberapa butir-butir tes, yaitu sebagai berikut :

a. Tes *Standing Broad Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur jauh lompatan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^0$ kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian peserta tes menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Peserta tes diberi kesempatan sebanyak 3 kali percobaan. Jarak lompatan terjauh dari 3 kali percobaan yang di ukur mulai tapak kaki/badan yang terdekat dengan papan lompatan.

b. Tes *Soft Ball Throw*

Tes ini bertujuan mengukur jauh lemparan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes melempar bola *soft ball* sejauh mungkin di belakang garis batas. Peserta tes akan diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan. Hasil lemparan dari 3 kali percobaan yang akan diambil.

c. Tes *Zig-Zag Run*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba ya/peluit dari guru, maka peserta tes harus berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish. Peserta tes diberi 3 kali kesempatan untuk melakukan tes. Peserta tes dikatakan gagal apabila menggeser *Cone*/penanda, tidak sesuai pada diagram tes tersebut. Waktu tercepat dari 3 kali percobaan yang diambil.

d. Tes *Wall Pass* (memantulkan bola ke dinding)

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Pelaksanaannya Peserta tes berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila diberikan aba-aba “ya” oleh guru maka peserta tes dengan segera melakukan lempar-tangkap ke dinding selama 15 detik. Skor yang diambil adalah banyaknya peserta tes melakukan lempar-tangkap ke dinding selama 15 detik.

e. Tes *Medicine Ball-Put*

Tes ini bertujuan untuk mengukur jauh dorongan. Pelaksanaannya Peserta tes duduk di kursi sambil

memegang bola *medicine* di depan dada. Badan tegak kemudian bola didorong ke depan sekuat mungkin sebanyak 3 kali dorongan. Jarak terjauh dari 3 kali kesempatan mendorong yang diambil.

f. Tes Lari 50 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan peserta tes. Pelaksanaannya peserta tes berdiri di belakang garis *start*, dengan menggunakan sikap *start* melayang. Pada saat aba-aba “Ya” peserta tes berlari secepat mungkin menuju garis *finish*. Setiap peserta diberi kesempatan 2 kali percobaan. Waktu tercepat dari 2 kali percobaan yang diambil.

Jika sudah terkumpul hasil dari serangkaian tes *Barrow Motor Ability*, maka cara menghitung hasil secara keseluruhan digunakan rumus (*Barrow Motor Ability*), yaitu :

$$2,2 (\text{standing broad jump}) + 1,6 (\text{soft ball throw}) + 1,6 (\text{zig-zag run}) + 1,3 (\text{wall pass}) + 1,2 (\text{medicine ball-put}) + \text{lari cepat 50 meter} =$$

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini diambil dari hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu menggunakan *Barrow Motor Ability Test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun pelaksanaannya selama 5x pertemuan yang dibantu oleh:

1. M. Isa Anshori, S.Pd. : Guru PJOK SMP Negeri 1 Balongpanggang
2. Wahyu Setyo N, S.Pd. : Alumni FIK Unesa Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Lukman Budi U., S.Pd.: Alumnus FKIP Kediri
4. Pramudyah B. A, S. Pd.: Alumni FIK Unesa Jurusan Pendidikan Olahraga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil tes *barrow motor ability* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Nilai Mean, Standar Deviasi, Varian, Nilai Terendah, dan Nilai Tertinggi General Motor Ability Kelompok Eksperimen

Test	Mean	SD	Varian	Min	Max
Pre-Test	5538,60	850,50	723358,28	4020,17	7069,90
Post-Test	6281,76	1148,65	1319386,25	4480,48	7823,25
Selisih	743,16	298,15	596027,97	460,31	753,247
Peningkatan	13,4%	-	-	-	-

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata *pre-test* pada kelompok

eksperimen sebesar 5538,60, standar deviasi sebesar 850,50 varian sebesar 723358,28, nilai terendah sebesar 4020,17, dan nilai tertinggi sebesar 7069,90. Sedangkan saat *post-test* pada kelompok kontrol nilai rata-rata sebesar 6281,76, standar deviasi sebesar 1148,65, varian sebesar 1319386,25, nilai terendah sebesar 4480,48, dan nilai tertinggi sebesar 7823,25. Dengan mengurangi nilai *post-test* dengan *pre-test* didapat selisih rata-rata sebesar 743,16, standar deviasi sebesar 298,15, varian sebesar 596027,97, nilai terendah sebesar -460,31, dan nilai tertinggi sebesar 753,247. Hasil perbandingan selisih dengan nilai rata-rata *pre-test* yang menunjukkan peningkatan sebesar 13,4%.

Hasil tes *barrow motor ability* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Nilai Mean, Standar Deviasi, Varian, Nilai Terendah, dan Nilai Tertinggi General Motor Ability Kelompok Kontrol

Test	Mean	SD	Varian	Min.	Max.
Pre-Test	4997,38	702,26	493171,33	3665,64	5911,07
Post-Test	5070,54	667,80	445953,27	3738,70	6032,47
Selisih	73,16	-34,46	-47218,06	73,06	121,4
Peningkatan	1,46%	-	-	-	-

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata *pre-test* pada kelompok kontrol sebesar 4997,38, standar deviasi sebesar 702,26, varian sebesar 493171,33, nilai terendah sebesar 3665,64, dan nilai tertinggi sebesar 5911,07. Sedangkan saat *post-test* pada kelompok kontrol nilai rata-rata sebesar 5070,54, standar deviasi sebesar 667,80, varian sebesar 445953,27, nilai terendah sebesar 3738,70, dan nilai tertinggi sebesar 6032,47. Dengan mengurangi nilai *post-test* dengan *pre-test* didapat selisih rata-rata sebesar 73,16, standar deviasi sebesar -34,46, varian sebesar -47218,06, nilai terendah sebesar 73,06, dan nilai tertinggi sebesar 121,4. Hasil perbandingan selisih dengan nilai rata-rata *pre-test* yang menunjukkan peningkatan sebesar 1,46%.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Distribusi Data Menggunakan Kolmogorov Smirnov

Item Tes	Statistic	p-value	Alpha	Keterangan	
Kelompok Kontrol					
General Motor Ability	Pre-test	0,648	0,796	0,05	Normal
	Post-test	0,757	0,616	0,05	Normal
Kelompok Eksperimen					
General Motor Ability	Pre-test	0,493	0,968	0,05	Normal
	Post-test	0,689	0,729	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa data pada kelompok eksperimen *pre-test alpha* hitung lebih kecil dibandingkan dengan nilai *p-value* ($0,968 > 0,05$) dan *post-test* ($0,729 > 0,05$) serta pada kelompok kontrol *pre-test* ($0,796 > 0,05$) dan *post-test* ($0,616 > 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh distribusi data dari hasil *pre-test* dan *post-test* adalah normal.

Uji homogenitas pada penghitungan ini menggunakan rumus anova. Uji homogenitas tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Item Tes	F	p-value	Alpha	Ket.	
General Motor Ability	Pre-test	0,170	0,683	0,05	Homogen
	Post-test	7,439	0,011	0,05	Homogen

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa data pada *pre-test* dan *post-test* adalah homogen. Hal ini dibuktikan dengan data *pre-test p-value* lebih kecil dari *alpha* yaitu $0,683 > 0,05$, sedangkan data pada *post-test* $0,011 > 0,05$.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan adalah uji t sampel sejenis dengan menggunakan analisis *paired t* test (sampel berpasangan) dan uji t sampel berbeda atau *Independent*.

Uji t Sampel Berbeda (Independent) Pre-Test

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan menggunakan program *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) dapat dideskripsikan hasil uji T sampel berbeda sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji T Sampel Berbeda (Independent) Pre-Test

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
1,884	2,042	Tidak ada beda

Dari tabel 5 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan uji t sampel berbeda menunjukkan hasil $t_{hitung} < t_{tabel}$, yaitu $1,884 < 1,99$, maka hipotesis nol (Ho) diterima dan Hipotesis kerja (Ha) ditolak. Hasil hipotesis dapat dikatakan bahwa tidak ada pengaruh antara tingkat keterampilan gerak dasar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Uji t Sampel Sejenis (Dependent) Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan menggunakan program *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) dapat dideskripsikan hasil uji T sampel sejenis sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji t Sampel Sejenis (Dependent) Kelompok Eksperimen

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
3,911	2,145	Ada beda

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan uji t sampel sejenis menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,911 > 2,145$, maka hipotesis kerja (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh antara keterampilan gerak dasar siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran dengan pendekatan bermain. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan model pembelajaran dengan pendekatan bermain memberikan peningkatan sebesar 13,4% terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang, Gresik.

Uji T Sampel Sejenis (Dependent) Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan menggunakan program *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) dapat dideskripsikan hasil uji T sampel sejenis sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Uji T Sampel Sejenis (Dependent) Kelompok Kontrol

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
0,593	2,120	Tidak ada beda

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan uji T sampel sejenis menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu $0,593 < 2,120$, maka hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis kerja (Ha) ditolak. Dengan kata lain bahwa tidak ada pengaruh antara keterampilan gerak dasar siswa pada kelompok kontrol.

Uji T Sampel Berbeda (Independent) Post-Test

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan menggunakan program *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) dapat dideskripsikan hasil uji T sampel berbeda sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil Uji T Sampel Berbeda (Independent) Post-Test

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
3,466	2,042	Ada beda

Dari tabel 8 di atas dapat memberikan penjelasan bahwa hasil perhitungan Uji T sampel berbeda menunjukkan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $3,466 > 2,042$,

maka hipotesis kerja (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_o) ditolak. Hasil hipotesis dapat dikatakan bahwa ada perbedaan antara keterampilan gerak dasar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Persentase peningkatan

Setelah diketahui nilai dari *pre-test* dan *post-test* maka dapat dihitung persentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 9 Persentase Peningkatan Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Peningkatan	Persentase
Kelompok Eksperimen	743,16	13,4%
Kelompok Kontrol	73,16	1,46%

Sesuai pada Tabel 9 selisih *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol tersebut adalah sebesar 73,16. Hal ini meningkat 1,46% dari data awal. Sedangkan untuk nilai dari *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maka selisih nilai tersebut adalah sebesar 743,16. Hal ini meningkat 13,4% dari data awal.

Pembahasan

ada tahap deskriptif menunjukkan bahwa hasil perhitungan akhir tes gerak dasar pada pembelajaran PJOK yaitu nilai rata-rata *pre-test* sebesar 5538,60 sedangkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 6281,76, sehingga terdapat selisih nilai sebesar 743,16 dengan peningkatan rata-rata sebesar 13,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK. Hal ini dapat terjadi karena penerapan pendekatan bermain memberi kesempatan kepada siswa untuk lebih aktif bergerak, dengan tujuan mengembangkan tingkat keterampilan gerak dasar sehingga siswa lebih berantusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang, Gresik dibuktikan dari hasil peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 13,4%

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran

pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Balongpanggang, Gresik.

2. Besar pengaruh penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang, Gresik adalah sebesar 13,4%,

Saran

Berdasarkan penemuan pada saat penelitian dan simpulan di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Pendidik dapat menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai alternatif saat pembelajaran PJOK sebagai penunjang peningkatan keterampilan gerak dasar.
2. Untuk Sekolah semoga penelitian penerapan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar mendapat perhatian dan mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran yang ada di SMP Negeri 1 Balongpanggang, agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi VI)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ateng, A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang. Wineka Media.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Husdarta & Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Husdarta & Saputra. 2000. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Johnson, Barry L, & Nelson, Jack K. 1979. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. United States of America : Burgess Publishing Company.
- Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2007. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya : Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Tanpa Penerbit

Ma'mun, A & Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Syam, Noor, dkk. 1987. *Pengantar Dasar-Dasar Kependidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Surabaya: Usaha Nasional.

