

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG

Firminus, H. Kaswari¹, dan Edi Purnomo²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Untan, Pontianak

e-mail: Firminusbryan@yahoo.co.id

Abstrak : The problem in this study is whether there is influence on learning outcomes method of playing the long jump style hanging. The purpose of this study was to determine whether the method affects the results of learning to play the long jump style hanging. The method used in this research is descriptive quantitative. From of research used in study is pre experiment design (quasi experimental). In the pre-experimental research design of this study using a one-group pretest-posttest design. The results indicate an average pre-test $\bar{X}_1 = 64,33$ and the average post-test $\bar{X}_2 = 81$. With the average value 16,00, obtained $T_{hitung} > T_{tabel}$ or $10,986 > 2,145$. If dipersentasikan obtained an increase of 25,907%. The conclusion of this study is that there is the influence of methods of playing the long jump results hanging style.

Keywords: methods playing, learning, long jump.

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen Design* (Eksperimen *mu*). Didalam penelitian *pre eksperimen design* peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan rata-rata pre-tes $\bar{X}_1 = 64,33$ dan rata-rata post-tes $\bar{X}_2 = 81$. dengan rata-rata nilai 16.6667, diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $10,986 > 2,145$. Jika dipersentasikan diperoleh peningkatan sebesar 25,907%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung.

Kata Kunci: Metode Bermain, Belajar, Lompat Jauh.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sering diperlombakan dan wajib dipelajari di sekolah-sekolah baik itu sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Didalam atletik juga dibagi lagi kedalam nomor-nomor seperti nomor lompat dan lempar. Metode merupakan cara-cara yang dipergunakan dalam proses pembelajaran, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran diperlukan metode-metode yang bervariasi, sehingga dapat menarik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Metode dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh sangatlah penting untuk siswa SMA. Mengingat siswa di SMA St. Fransiskus Asisi pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan khususnya cabang olahraga lompat jauh, banyak siswa yang tidak dapat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar sehingga dapat membuat siswa tersebut menjadi jenuh. Apalagi pada saat pembelajaran berlangsung di siang hari banyak siswa yang tidak mau mengikuti proses pembelajaran olahraga tersebut. Dalam kegiatan pembelajaran di SMA St. Fransiskus Asisi, metode diperlukan oleh guru selaku pendidik, dan penggunaannya bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Oleh karena itu seorang guru tidak dapat melaksanakan tugasnya bila tidak menguasai metode pembelajaran. Dalam proses belajar mengajar, guru selaku pendidik tidak harus terpaku dengan menggunakan satu metode, tetapi sebaiknya menggunakan metode yang bervariasi agar jalannya pengajaran tidak membosankan, dan menarik bagi anak didik.

Seperti yang dinyatakan oleh Yudha M. Saputra (2001:6); Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain merupakan bagian dari metode pendidikan jasmani. Bermain mempunyai fungsi yang banyak, dan dapat disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai. Bermain mempunyai hubungan yang erat dengan aktivitas jasmani. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang.

Mengingat penggunaan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA St. Fransiskus Asisi belum digunakan sehingga membuat siswa tidak tertarik untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dilihat dari sisi fisik mata pelajaran ini sangat membutuhkan tenaga. Apalagi pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh yang dalam pembelajarannya selalu menoton pada teknik dasar sehingga terjadi kejenuhan pada peserta didik itu sendiri. Sehingga peneliti memilih metode bermain dengan harapan siswa dapat mengikuti pembelajaran tanpa merasa jenuh sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Hasil belajar suatu kemampuan yang dimiliki setiap siswa yang dapat dijadikan acuan atau motivasi kedepan bagi siswa, sehingga untuk pembelajaran selanjutnya siswa akan semakin semangat untuk mengikuti pembelajaran. Hasil belajar juga mempunyai tujuan untuk membantu guru dalam mengetahui

kemampuan siswa dalam menanggapi proses pembelajaran. Dimana hasil belajar dapat berupa nilai yang diukur berdasarkan kemampuan siswa dengan melalui pengukuran untuk lompat jauh.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukakan pada siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang, dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, cabang olahraga Atletik, nomor lompat jauh gaya menggantung adalah nomor yang terdapat dalam kurikulum di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang, dan banyak siswa tidak dapat melakukan teknik dasar lompat jauh baik itu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan baik dan benar. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat judul dengan pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang, dengan harapan setelah diberi permainan-permainan siswa dengan senang hati untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh tanpa ada rasa paksaan atau bukan karena pembelajaran tersebut sudah kewajiban melainkan kesenangan siswa yang tumbuh dari diri siswa itu sendiri, sehingga dengan senang hati siswa tersebut mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

METODE

M. Subana dan Sudrajat (2009: 95) mengatakan bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang menguji hipotesis berbentuk hubungan sebab-akibat melalui manipulasi variabel independen dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh pemanipulasi tadi.

Berdasarkan pendapat diatas bahwa eksperimen dalam penelitian ini yaitu eksperimennya yang dilakukan pada siswa dengan metode bermain dengan tujuan supaya siswa dapat mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan semangat tanpa merasa jenuh sehingga untuk pemahaman siswa akan materi lompat jauh akan lebih baik dan dalam penggunaan metode penulis sangat yakin akan keaktifan siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga akan lebih senang khususnya lompat jauh. Dalam penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui betapa besarnya pengaruh antar dua variabel dengan masalah yang angkat oleh penulis yaitu; apakah metode bermain sangat berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh setelah diberikan *treatment*.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen Design* (Eksperimen Semu). Didalam penelitian *pre eksperimen design* peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* dan dalam metode ini semua yang dijadikan sampel akan diberi *treatment* (perlakuan) setelah melakukan tes awal.

$$O_1 \Rightarrow X \Rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = Nilai pretest (Sebelum Perlakuan)

X = *Treatment* (Perlakuan)

O_2 = Nilai Posttest (Setelah Perlakuan)

(Menurut Sugiyono, 2011: 111)

populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang yang mengikuti proses pendidikan pada tahun

ajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi berjumlah 160 siswa.

teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Probability sampling atau simple random sampling atau dengan menggunakan undian yang dilakukan berdasarkan dengan nomor urut 1-15 sampel.

Teknik pengambilan data yang digunakan penulis, dengan menggunakan Tes. Tes yang dimaksud adalah tes yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan).

M. Subana dan Sudrajat (2009: 127), instrument penelitian merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Adapun instrument penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan instrument tes. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah berupa tes yang menggunakan kisi-kisi penilaian perilaku berupa teknik dasar yang terdiri dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan 5 kriteria untuk setiap teknik dasar, penilaian adalah cara untuk mengambil data hasil belajar lompat jauh gaya mengantung.

Test Awal Lompat Jauh (*Pree-Test*) Gaya Mengantung, Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Pree-Test* merupakan tes yang dilakukan sebelum diberikan *treatment* (perlakuan) pada obyek yang diambil peneliti dalam penelitian.

Treatment (perlakuan), *Treatment* adalah perlakuan yang diberikan kepada obyek yang diambil peneliti dalam penelitian. *Treatment* bertujuan untuk mendapatkan perlakuan dengan metode bermain sesuai dengan tujuan dari penelitian. Dalam penelitian ini *treatment* yang diberikan adalah pembelajaran lompat jauh yang menggunakan metode bermain, melompat lingkaran, melompat balok, melompat tali, bermain kucing-kucingan, mengendong dan mengisi air dalam ember, dalam 3 kali pertemuan dalam seminggu selama 4 minggu.

Tes Akhir Lompat Jauh (*Pos-Test*) Gaya Mengantung, Tes akhir (*pos-test*) merupakan tes terakhir dalam pengumpulan data, dimana tujuan dari *pos-test* adalah untuk mengetahui hasil dari obyek setelah diberikan perlakuan.

Sugiyono (2011 ; 350) menyatakan analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui signifikan perbedaan hasil setelah diberikan perlakuan terhadap hasil *Pre-test* dan *Pos-test* digunakan rumus. Untuk mengetahui korelasi atau pengaruh hasil belajar lompat jauh ini menggunakan t-test dengan taraf signifikan 5%.

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

Keterangan

t = harga t untuk sampel berkorelasi

\bar{D} = (difference), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu.

D = rerata dari nilai perbedaan (antara dari D)

D^2 = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

Riduwan (2010: 177) mengatakan jika peneliti menggunakan regresi berganda, maka terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian persyaratan terhadap asumsi-asumsi seperti homogenitas (jika datanya uji beda), normalitas dan linieritas (untuk uji korelasi dan regresi), mengubah data ordinal menjadi data interval. Adapun rumus yang digunakan untuk menguji homogenitas dengan varians terbesar dibanding dengan varians terkecil adalah sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan eksperimen dengan metode bermain dalam proses pembelajaran pada siswa kelas x SMA St.Fransiskus Asisi Bengkayang. Dalam pelaksanaan penelitian ini ada tiga tahap yaitu; tahap pertama adalah *pree-test* untuk mengetahui nilai lompat jauh sebagai hasil awal. Pada tahap kedua pemberian *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh sebanyak 12 kali pertemuan, dan tahap ketiga atau akhir adalah *post-test* untuk mengetahui nilai lompat jauh sebagai hasil akhir setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh. Adapun deskripsi hasil data *pree-test* dan *post-test* dalam pengujian hipotesis dapat digunakan rumus t test dan disajikan sebagai berikut:

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan tes lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Dengan tujuan untuk membuat gambaran data yang akurat mengenai fakta-fakta dilapangan yang diteliti.

Dari hasil pengumpulan data dilapangan, diperoleh hasil tes yang dilakukan pada siswa yaitu didapat hasil pre-test dan post-test yang dapat dilihat pada lampiran. Adapun deskripsi hasil data pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Data Pre-Test Dan Post-Test

Tes	N	Hasil	Mean	Me	Mo	SD	Min	Max
Pre-Test	15	965	64,33	65	65	7,61	55	80
Post-Test	15	1215	81	80	85	4,71	75	90

Dari hasil *pree-tes* diketahui hasil belajar lompat jauh sebelum diberikan metode bermain didapat hasil tertinggi adalah *pre-tes* 80, *post-tes* 90 dan hasil terendah adalah *pre-tes* 55 dan *Post-tes* 75. Rata-rata hasil *pree-tes* sebesar 64,33 dan *post-tes* 81, dengan garis tengah 65 dan *post-tes* 80, dan nilai yang sering muncul adalah *pre-tes* 65 dan *post-tes* 85, dari hasil ini didapat simpangan standar *pre-tes* 7,61 dan *post-tes* 4,71.

Adapun presentase hasil *pree-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Presentase *Pree-test* Lompat Jauh

Nilai Belajar Lompat Jauh	Presentase	Presentase
55	4	26,67 %
60	4	26,67 %
65	3	20 %
70	1	6,67 %
75	2	13,33
80	1	6,67
Total	15	100 %

Berdasarkan hasil persentase pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 15 siswa yang mendapatkan nilai yang baik hanya 1 atau 6,67% siswa dengan nilai 80, selanjutnya hanya 2 atau 13,33% siswa yang mendapatkan nilai 5, 1 siswa atau 6,6% yang mendapatkan nilai 0, 3 siswa atau 20% yang mendapatkan nilai 65, 4 siswa atau 26,6% yang mendapatkan nilai 60, dan siswa atau 26,6% yang mendapatkan nilai yang kurang baik dengan nilai 55. Serta dapat dilihat pada diagram berikut ini :

Adapun presentase hasil *post-test* dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. Presentase *Pos-test* Lompat Jauh

Nilai Lompat Jauh	Frekwensi	Presentase
75	4	26,67 %
80	5	33,33 %
85	5	33,33 %
90	1	6,67 %
Total	15	100

Dalam tabel diatas menunjukkan dari 15 siswa terdapat 1 siswa atau 6,6% yang mendapatkan nilai 90, 5 siswa atau 33,33% yang mendapatkan nilai 85, 5 siswa atau 33,33% siswa yang mendapatkan nilai 80, dan 4 siswa atau 26,67% yang mendapatkan nilai 75 atau terendah. Serta dapat dilihat pada diagram berikut ini :

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum hipotesis diuji, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data digunakan untuk menguji apakah sampel data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini dengan perhitungan stastistik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Untuk mengetahui data yang dapat dinyatakan berdistribusi normal jika tahap signifikannya lebih besar dari 0,05, apabila nilai signifikannya kurang dari 0,05 maka distribusinya dapat

dikatakan tidak normal. Adapun data yang diperoleh setelah menggunakan perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Statistik

No	Test	Variabel	Signifikansi	Keterangan
1	Pre-test	Hasil lompat jauh	0,113	Normal
2	Post-test	Hasil lompat jauh	0,100	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah kedua data tersebut homogen yaitu dengan membandingkan kedua variansnya (Husaini Usman, dkk, 2006: 133).

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Statistik

Data	N	Rata-rata	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Pre-Test	15	64,33	1,25913	2,90	Homogen
Post-Test	15	81			

Jika F_{hitung} lebih besar atau sama dengan F_{tabel} , maka varians tidak Homogen dan apabila F_{hitung} lebih kecil atau sama dengan F_{tabel} maka varians-variens homogen. Dalam uji Homogenitas didapat F_{hitung} adalah 1,25913 dan F_{tabel} adalah 2,90 maka variasi-variens adalah homogen. Dan untuk analisis komparatif dapat dilanjutkan.

Uji Pengaruh (Perhitungan dengan Uji t)

Uji pengaruh atau uji perbedaan data hasil yang didapat dari *Pre-Test* dengan data hasil dari *Post-Test* terhadap kelompok eksperimen dalam mengetahui apakah metode bermain berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh atau tidak setelah diberi *treatment* (perlakuan). Berdasarkan hasil dari uji perbedaan data *Pre-test* dengan *Post-Test* terhadap kelompok eksperimen dapat dirangkum pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji t *Pre-Test Post-test*

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre-Test	15	64,33333	10,986	2,145	Berbeda Signifikan
Post-Test	15	81			

Berdasarkan tabel diatas dan setelah dilakukan uji t terhadap hasil *Pre-test* dan *Post-test* diperoleh t_{hitung} sebesar 10,986 akan dibandingkan dengan t_{tabel} 2,145 dengan taraf signifikan 0,05% . setelah diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $10,986 > 2,145$ dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat pada siswa kelas x SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap ketepatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas x SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang, terdapat kemajuan terhadap ketepatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung yang signifikan setelah menggunakan metode bermain, dengan rata-rata peningkatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung pada setiap sampel yaitu 16,67.

Metode bermain memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung.

Setelah dilakukan penelitian dimana hasil tes pertama untuk lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas X Sekolah Menengah Pertama St. Fransiskus asisi Kabupaten Bengkayang yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Dimana siswa banyak melakukan kesalahan, diantaranya teknik dasar lompat jauh melayang diudara dan mendarat kurang tepat, sehingga pencapaian hasil kurang maksimal setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode Bermain dan diberi penjelasan dan latihan lompat jauh gaya menggantung pada siswa yang dijadikan sampel terjadi peningkatan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung. Setelah dianalisis dengan menggunakan uji-t ternyata hasil tes yang didapat t-hitung 10,986 dan t-tabel 2,145, ternyata t-hitung lebih besar dari t-tabel setelah diberi perlakuan dengan metode bermain dan penjelasan disertakan dengan melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung. artinya terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung yang dapat dilihat juga pada table distribusi t dan jika dipresentasikan diperoleh peningkatan sebesar 25,97% dapat dilihat pada lampiran 7. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode bermain memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Trianto (2007: 36), hasil-hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa kemampuan guru untuk member informasi yang jelas dan spesifik kepada siswa, mempunyai dampak terhadap proses belajar siswa. Dalam penelitian ini informasi yang disampaikan melalui metode bermain dilanjutkan dengan penjelasan materi lompat jauh gaya menggantung, mempunyai dampak positif dengan hasil belajar siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil t-hitungnya lebih besar daripada t-tabel. Seperti yang dikatakan oleh, Nana Sudjana (2010: 4), keberhasilan pendidikan dan pengajaran penting artinya mengingat peranannya sebagai upaya memanusiakan atau membudayakan manusia, dalam hal ini para siswa agar menjadi manusia yang berkualitas dalam aspek intelektual sosial, emosional, moral, dan keterampilan.

Metode bermain baik digunakan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung di sekolah.

Dari hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh bermain sebaiknya digunakan untuk peningkatan belajar lompat jauh gaya menggantung, hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan yang terdapat perbedaan hasil Post-test lebih besar dari pre-test yang di uji dengan menggunakan t-tes dan terjadi peningkatan. Peningkatan tersebut menunjukkan terjadinya pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Sehingga penggunaan metode bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah didapatkan, dimana data hasil penelitian dianalisis dengan uji-t, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa putra kelas X SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang dengan hasil t_{hitung} adalah 10,98 > nilai t_{tabel}

2,145, dan dapat dilihat dari rata-rata pre-test 64,33 sedangkan rata post-test 81. Dimana rata-rata perbedaan hasil sebesar 16,67 dan terdapat pengaruh sebesar 25,91%.

Saran

Dimana pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh dapat meningkatkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh, maka disarankan : 1) Bagi guru: Diharapkan untuk proses pembelajaran guru dapat menerapkan metode bermain kepada siswa dan dimasukkan dalam RPP. 2) Bagi siswa: Diharapkan kepada siswa agar selalu memperhatikan guru menyampaikan materi pada saat proses pembelajaran dan melaksanakan pembelajaran dengan baik. 3) Bagi peneliti: Semoga skripsi ini dapat bermamfaat dan menjadikan acuan bagi peneliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian**. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Nasir Moh. 2004. **Metodologi Penelitian**. Darussalam.Chalia Indonesia.
- Riduwan. 2010. **Metode dan Teknik Menyusun Tesis**. Bandung. Alfabeta.
- Saputra M. Yudha. 2004. **Dasar-Dasar Ketertampilan Atletik**. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah.
- Sudjana Nana. 2010. **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung. PT.Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2011. **Metodologi Penelitian Pendidikan**. Bandung. CV. Alfabeta