

PENGARUH VARIASI PEMBELAJARAN LARI GAWANG TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK KELAS VIII

Rusdianto, Victor, Eka Supriatna

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

Email : nrusdi27@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak. Metode dalam penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 239 orang dengan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 40 siswa. Hasil analisis data yang diperoleh nilai t_{test} yaitu sebesar 10,99, dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $40-1=39$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,0399. Berdasarkan hasil belajar yang diraih siswa yaitu dengan rata - rata tes awal dan akhir kemampuan siswa mengalami peningkatan yaitu sebesar 19,17 dengan persentase peningkatan sebesar 33,12%. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan analisis uji-t, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, hal tersebut dikarenakan siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran lompat jauh setelah guru menggunakan variasi pembelajaran di dalam proses pembelajaran.

Kata kunci : Lari gawang, Lompat jauh gaya jongkok.

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of variations in the learning hurdles on learning outcomes in the long jump squat style class VIII SMPN 19 Pontianak. Methods in research receipts experimental study with experimental design form pre-experimental design. The population in this study is numbered 239 people using purposive sampling with a sample of 40 students. Results of analysis of data obtained t_{test} value that is equal to 10.99, with degrees of freedom $db = (N-1)$ is $40-1 = 39$ and at the significance level of 5% was obtained t_{table} value of 2.0399. Based on students' learning outcomes are achieved by the average - average initial and final test the student's ability to increase in the amount of 19.17 with a percentage increase of 33.12%. Based on calculations using t-test analysis, it can be concluded that there are significant variations in the learning hurdles on learning outcomes long jump squat style, it is because the students are more interested in learning to follow the long jump after the teacher uses a variation of learning in the learning process.

Keywords: Run wicket, Long jump squat style.

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, Dini Rosdiani (2013: 137). Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan lebih banyak belajar keterampilan gerak daripada teori. Siswa tidak hanya mendengarkan dan menyerap materi yang disampaikan oleh guru, tetapi siswa ikut terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Dari proses pembelajaran tersebut siswa dapat menghasilkan suatu perubahan yang bertahap dalam dirinya, baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Adapun tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk mengarahkan siswa agar dapat beraktivitas olahraga, sehingga tercipta generasi yang sehat dan kuat (Retno Intan Sari Fatimah, dkk 2010: 4). Maksudnya adalah untuk mencapai tujuan pengajaran, siswa belajar dan dididik melalui gerak, selain itu siswa diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan dari observasi peneliti khususnya dalam pembelajaran atletik di kelas VIII SMPN 19 Pontianak, peneliti menemukan sebagian besar siswa masih tidak mengerti dan tidak bersungguh – sungguh dalam mengikuti pembelajaran atletik, salah satu penyebabnya karena pembelajaran yang diberikan guru tidak bervariasi sehingga membuat siswa kurang aktif, bingung, cepat merasa bosan dan takut dalam mengikuti pembelajaran. Dari permasalahan yang penulis temukan menunjukkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak kurang efektif. Peneliti menemukan ada beberapa masalah siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh yaitu siswa kesulitan dalam mengatur jarak awalan dan tumpuan sehingga siswa bingung dalam memilih kaki tumpu untuk melakukan lompatan, siswa masih salah dalam melakukan lompatan yaitu tumpuan siswa tidak tepat mengenai papan tumpu, siswa juga kesulitan dalam mengatur keseimbangan pada saat pendaratan dan tumpuan yang dilakukan siswa masih sangat lemah, serta hasil lompatan pada pembelajaran lompat jauh masih rendah rata-rata 2,5 meter pada siswa putra dan 2 meter pada siswa putri. Selain itu masih banyak siswa yang belum bisa mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yaitu 70. Adapun siswa kelas VIII yang mencapai nilai KKM pada Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMPN 19 Pontianak, khusus nya atletik hanya mencapai 50%.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang melakukan gerakan lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh - jauhnya. Macam – macam tehnik lompat jauh antara lain: tehnik awalan, tehnik tolakan, tehnik melayang dan tehnik mendarat. Menurut Ballesteros (dalam Ade Mardiana, dkk 2008: 2.58) lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Sejalan dengan pendapat di atas, Ngatiyono (2004: 35) menyatakan bahwa “ lompat jauh adalah gerak lompatan yang dilakukan di lintasan dengan bak pasir untuk mendarat yang ukurannya sudah ditentukan”. Sedangkan menurut Jess Jarver (2008: 24) tujuan lompat jauh adalah memproyeksikan pusat gravitasi

(gaya berat) tubuh si peloncat di udara pada kecepatan bergerak ke muka yang maksimum, jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, dan percepatan pada saat teke off (memindahkan kecepatan horizontal kegerakan bersudut).

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh gaya jongkok, selain si pelompat (siswa) itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lincah (Aip Syarifuddin, 1992: 88). Ada empat unsur yang terdapat dalam rangkaian lompat jauh gaya jongkok yang terdiri dari : awalan (*approach run*), tolakan (*take off*), sikap badan di udara (*action in the air*) serta mendarat (*landing*). Tujuan utama dari seorang pelompat ketika akan melompat adalah adanya keinginan untuk melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya. Supaya dapat melakukan suatu lompatan yang diinginkan untuk meningkatkan hasil yang optimal maka terlebih dahulu harus memahami dan menguasai tehnik gerakan dalam lompat jauh. Dengan demikian untuk pemecahan masalah dan meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh perlu digunakan variasi pembelajaran lompat jauh yang sesuai.

Dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang jauh harus didukung oleh pembelajaran yang tepat. Menurut Murjana (2014: 7) “untuk dapat meningkatkan tenaga kaki (*power*) dan akselerasi lari, banyak sekali cara untuk melatihnya, antara lain; latihan dengan lari gawang, langkah melambung (lari kijang), lompat kelinci, lompat jauh, kombinasi lompat dan melambung melintasi rintangan rendah, berlari dengan lutut tinggi ke depan dan kebelakang, latihan ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh”. Adapun bentuk variasi pembelajaran yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok adalah: 1) lari melewati 3 gawang dan diakhiri dengan lompat jauh, Siswa melewati 3 gawang dengan jarak star menuju gawang pertama, kedua dan gawang ketiga masing – masing berjarak 10 meter, pada saat melakukan lompatan melewati gawang pertama siswa menggunakan kaki kanan dan gawang yang kedua menggunakan kaki kiri, dan selanjutnya. Dengan ketinggian gawang yaitu 20 cm dan di akhiri dengan lompat jauh gaya jongkok. Adapun tujuan pembelajaran ini adalah untuk melatih kekuatan lompatan siswa, memantapkan tumpuan kedua kaki siswa, mengatasi kesulitan siswa dalam mengatur irama lari, membiasakan siswa pada saat melayang di udara dan menentukan kaki tumpu, serta melatih keseimbangan siswa pada saat mendarat. 2) lari melewati 2 gawang dan diakhiri dengan lompat jauh, Siswa melewati 2 gawang dengan jarak star menuju gawang pertama dan gawang kedua masing – masing berjarak 10 meter, pada saat melakukan lompatan melewati gawang pertama siswa menggunakan kaki kanan dan gawang yang kedua menggunakan kaki kiri, dengan ketinggian gawang yaitu 25 cm dan diakhiri dengan lompat jauh. Adapun tujuan pembelajaran ini adalah untuk melatih kekuatan lompatan siswa, memantapkan tumpuan kedua kaki siswa, mengatasi kesulitan siswa dalam mengatur irama lari dan menentukan kaki tumpu, serta melatih keseimbangan siswa pada saat mendarat. 3) lari melewati 1 gawang diakhiri dengan lompat jauh gaya jongkok. Setelah siswa berhasil dengan

variasi pembelajaran lari gawang yang pertama dan kedua, Siswa akan melakukan variasi pembelajaran lari gawang yang ketiga, dimana variasi pembelajaran ini lebih menekankan pada tehnik dasar lompat jauh. Adapun rintangan gawang yang digunakan yaitu hanya 1 gawang saja, dengan ketinggian yang bertambah yaitu 30 cm dan diakhiri dengan lompat jauh pada boks lompat jauh yang telah disediakan, dengan jarak antara gawang dan boks lompat jauh yaitu 10 meter. Variasi lari gawang yang dimaksud adalah dimana siswa melewati 3, 2, dan 1 gawang dengan jarak star menuju gawang pertama, kedua, ketiga dan bak lompat jauh masing – masing berjarak 10 meter dengan ketinggian gawang yang disesuaikan serta diakhiri dengan lompat jauh gaya jongkok ke-dalam boks yang telah disiapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 19 Pontianak”. Diharapkan dengan penggunaan variasi pembelajaran hasil belajar siswa akan jauh lebih baik dalam pencapaiannya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Menurut Hadari Nawawi (2012: 88) “metode eksperimen adalah prosedur penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih, dengan mengendalikan pengaruh variabel yang lain”. dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pre-experimental design*.

O1 X O2

Keterangan :

O1 : Nilai pretest

X : Perlakuan

O2 : Nilai posttest

(Sugiyono, 2011: 111)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII A sampai F SMPN 19 Pontianak yang berjumlah 239 orang. Teknik pengampilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2011: 124), *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMPN 19 Pontianak, yaitu berjumlah 40 siswa. Adapun pertimbangan tertentu dalam menentukan sampel dalam penelitian ini adalah melakukan observasi lompat jauh untuk masing – masing kelas dan menentukan kelas dengan tingkat kesalahan yang besar serta memilih kelas yang nilai KKM nya terendah. Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini menggunakan dalam pengumpulan data adalah tes dan pengukuran.

Adapun alat pengumpul data Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes *performance* (keterampilan), dispesifikan dengan tes tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok pada masing-masing sampel. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai mana tabel berikut:

Tabel 1
Kisi – kisi Rubik Penilaian Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Fase	Gerakan	Nilai		
			Baik	Sedang	Buruk
.	Awalan	Pada waktu melakukan awalan harus dilakukan dengan langkah yang dinamis dan secepat mungkin, sehingga pada saat melakukan tolakan mendapatkan kekuatan dan kecepatan yang semaksimal mungkin.	3	2	1
		Kecepatannya harus terpelihara dan terkontrol dengan baik, yaitu mulai dari permulaan melakukan awalan sampai pada saat melakukan tolakan dan kaki yang dipergunakan untuk menolak (kaki tolak) harus tepat pada papan tolakan.	3	2	1
		Si pelompat harus sudah siap – siap memusatkan perhatiannya (berkonsentrasi) untuk lebih mempercepat larinya pada 4 sampai 5 langkah terakhir.	3	2	1
.	Tolakan	Kaki yang dipergunakan untuk menolak, bertumpu pada papan (balok) tolakan mendahului badan (badan agak dicondongkan ke belakang).	3	2	1
		Si pelompat harus dapat mendorong atau mengayun kaki belakang (kaki yang bebas) ke depan ke atas dengan lutut dibengkokkan, kedua tangan diayun dari belakang ke depan ke atas tinggi.	3	2	1
.	Melayang	Kedua kaki diangkat ke atas depan.	3	2	1
		sambil melayang di udara badan dibungkukkan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan kepala ditundukan.	3	2	1
.	Mendarat	Pada waktu mendarat, segera kedua kaki luruskan untuk memperoleh jangkauan yang lebih jauh.	3	2	1
		Mendarat pada kedua kaki, kedua lutut dibengkokkan, berat badan dibawah ke			

depan, kedua tangan ke depan.	3	2	1
-------------------------------	---	---	---

Sumber : Aip Syarifuddin (1992: 93-94)

Teknik Analisis Data penelitian ini adalah: Untuk mengukur apakah terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, maka data hasil pre-test dan post-test diolah dengan langkah-langkah berikut:

Melakukan uji normalitas data dengan menggunakan chi kuadrat dengan prosedur sebagai berikut.

$$\text{Rumus : } X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h} \text{ (Sugiyono, 2010: 107)}$$

Keterangan :

- X^2 = chi kuadrat
- f_o = frekuensi observasi
- f_h = frekuensi harapan

Jika ternyata data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan pengujian homogenitas variansinya. Menurut Usman (2009: 133) “persyaratan agar pengujian homogenitas dapat dilakukan ialah apabila kedua datanya telah terbukti berdistribusi normal”. Untuk melakukan pengujian homogenitas digunakan rumus:

$$F = \frac{\text{VariansTerbesar}}{\text{VariansTerkecil}} \text{ (Sugiyono, 2010: 140)}$$

Uji Pengaruh, dalam melakukan uji pengaruh dalam penelitian ini menggunakan analisis uji dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

- Md = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*
 - Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)
 - $\sum xd^2$ = Jumlah kuadrat deviasi
 - N = Subjek pada sampel
- (Suharsimi Arikunto, 2010: 349)

HASIL PENELITIAN

Hasil

Hasil dalam penelitian ini akan menjelaskan bagaimana pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak. Penelitian ini dilakukan dengan model *pre-experimental design*. Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu tes sebelum (*pretest*) dan sesudah yang diberikan perlakuan (*posttest*). Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian maka dalam bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 25 Februari sampai dengan tanggal 11 Maret 2015. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII D

SMPN 19 Pontianak, yaitu berjumlah 40 siswa. Adapun hasil penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut:

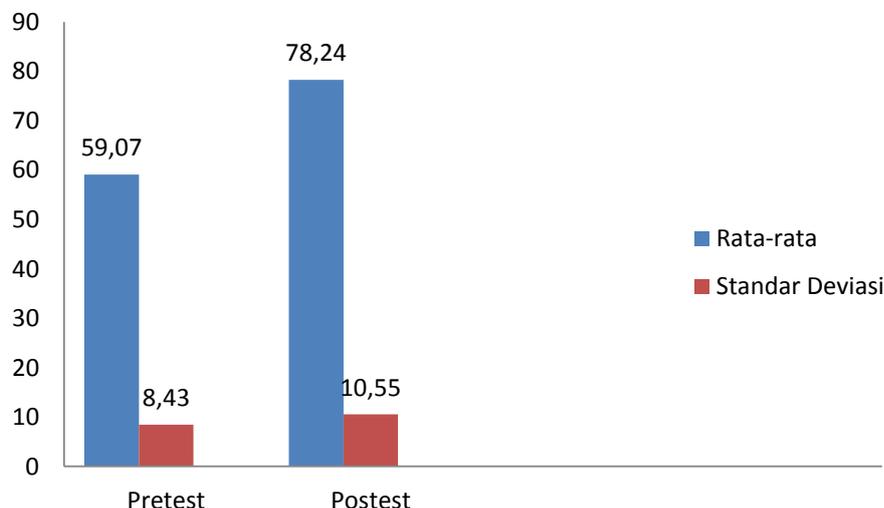
Sebelum memberikan perlakuan dengan proses pembelajaran maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal (*pretest*) terlebih dahulu guna mengetahui kondisi awal siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya siswa diberikan perlakuan dengan menggunakan variasi pembelajaran, setelah diberikan perlakuan peneliti dan guru melakukan pengambilan data akhir penelitian atau tes akhir (*posttest*) guna mengetahui kondisi akhir siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu pada siswa kelas VIIID SMPN 19 Pontianak. Adapun diskripsi data yang diambil disajikan dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Data Deskriptif Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Keterangan	Pretest	Postest
1	Rata - rata (x)	59,07	78,24
2	Standar Deviasi (SD)	8,43	10,55

(Sumber: Pengolahan data lampiran 5-6 halaman 59-62).

Adapun tabel di atas dapat di buat grafik seperti di bawah ini:



Grafik 1

Data Deskriptif Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel dan grafik 1 menunjukkan kemampuan hasil belajar siswa yang terdiri dari 40 orang menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok untuk tes awal (*pretest*) yaitu rata-rata 59,07 dengan standar deviasi 8,43. Sedangkan untuk tes akhir (*posttest*) yaitu rata-rata 78,24 dengan standar deviasi 10,55.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pembelajaran dan membandingkan antara hasil belajar pada tes awal dan tes akhir dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIIID SMPN 19 Pontianak. Adapun perbandingan antara tes awal dan tes akhir diuraikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 3
Perbandingan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Data	Rata-rata Hasil Belajar
Tes Awal (<i>Pretest</i>)	59,07
Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	78,24

(Sumber: Pengolahan data)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif rata – rata data tes awal dan tes akhir pada tabel 4.2 maka didapat perbedaan antara tes awal 59,07 dan tes akhir 78,24 dengan selisih sebesar 19,17.

Sebelum melakukan analisis uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian analisis yang dilakukan adalah untuk mengetahui kemampuan sampel penelitian sehingga dengan uji analisis yang telah dilakukan dapat dilakukan pengujian hipotesis melalui analisis uji-t. Adapun uji analisis yang dilakukan melalui sebagai berikut:

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Uraian	Signifikansi	Keterangan
Pretest	9,256 < 9.488	Normal
Posttest	5,691 < 9.488	Normal

(Sumber: Pengolahan data)

Berdasarkan tabel 4 tersebut terlihat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih kurang dari 9.488, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan perhitungan interpolasi dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Homogenitas

t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikansi	Keterangan
1,421	1,825	$1,421 < 1,825$	Homogen

(Sumber: Pengolahan data)

Berdasarkan hasil tabel 5 tersebut terlihat nilai signifikansi lebih kurang dari 1,825, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

Adapun uji pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis *uji-t*. Analisis *uji-t* merupakan membedakan selisih antara tes awal dengan tes akhir. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* diuraikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil Uji-t Antara Tes Awal dan Tes Akhir

Analisi	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
Pretest dan Posttest	10,99	39	2,0399	5%

(Sumber: Pengolahan data)

Berdasarkan data pada tabel 6 maka didapat nilai t_{test} yaitu sebesar 10,99. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $40-1=39$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,0399. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 10,99$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,0399$, berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab penelitian yaitu hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMPN 19 Pontianak yang signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas VIII D SMPN 19 Pontianak. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut sebenarnya sudah dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan, namun secara lebih rinci penarikan kesimpulan tersebut harus diuji lagi dengan analisis uji pengaruh.

Pada penelitian ini variasi pembelajaran terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menjadi obyek utama pembahasan dimana variasi pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pembelajaran. Isi yang terkandung di dalam variasi pembelajaran terhadap lompat jauh gaya jongkok berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan intruksional. Rusli Lutan dalam H. J. S. Husdarta (2011:179) menyatakan :

modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar : 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Variasi pembelajaran dalam penelitian ini adalah 1) lari melewati 3 gawang dengan di akhiri lompat jauh gaya jongkok. 2) lari melewati 2 gawang dan di akhiri dengan lompat jauh gaya jongkok, 3) lari melewati 1 gawang dan di akhiri lompat jauh gaya jongkok. Dalam Variasi pembelajaran ini diharapkan dapat meningkatkan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta dapat memotivasi siswa agar lebih giat dalam pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan yaitu dengan variasi pembelajaran dalam penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar yang dimiliki oleh siswa berkaitan dengan materi lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian, yang dilakukan pada siswa kelas VIII D SMPN 19 Pontianak didapatkan bahwa pada tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui pembelajaran rata-rata hasil belajar siswa ternyata lebih rendah dibandingkan dengan tes akhir yang telah diberikan perlakuan dengan rata-rata tes awal 59,07 dan rata-rata tes akhir 78,24 terdapat selisih antara tes awal dan tes akhir rata-rata hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu sebesar 19,17.

Selanjutnya berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak yang signifikan. Hasil belajar yang diperoleh siswa antara tes awal dan tes akhir sebagian besar siswa mengalami peningkatan yang signifikan, namun juga terdapat siswa yang tidak mengalami peningkatan hasil belajar antara tes awal dan tes akhir. Peningkatan tersebut terjadi karena proses pembelajaran yang telah dilakukan dengan rancangan proses pembelajaran yang variatif serta penggunaan alat yang sederhana membuat peserta didik merasa nyaman dan tertarik dengan proses pembelajaran yang selama ini terkesan membosankan. Dengan meningkatnya motivasi serta minat peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran tersebut sehingga tercapainya tujuan pembelajaran yang utama yaitu hasil belajar yang meningkat dimana pada penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah lompat jauh gaya jongkok dalam tes praktik. Variasi pembelajaran yang diberikan juga menanamkan pengetahuan pada siswa untuk dapat menganalisis gerakan-gerakan dalam aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dimana dengan penguasaan teknik dasar dari aspek kognitif yang dimiliki siswa tentunya akan dapat ditampilkan saat praktek dilapangan ataupun aspek psikomotorik. Selanjutnya dengan variasi pembelajaran juga mampu membuat siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan karena proses pembelajaran yang dilakukan memberikan kemudahan langsung bagi siswa untuk melakukan aktivitas yang sebenarnya.

Didalam penelitian ini terdapat beberapa kendala yang dihadapi peneliti diantaranya adalah dalam mengkoordinir siswa saat hendak melakukan lompat jauh gaya jongkok, karena anak usia sekolah merupakan masa aktif yang dengan

mudah untuk berkreasi sesuai keinginan mereka, namun kendala ini dengan semaksimal mungkin diatasi dengan cara memberikan pemahaman pada siswa untuk dapat belajar lebih baik lagi dan memaksimalkan hasil belajar yang dimiliki. Berdasarkan hasil yang ditampilkan dilapangan yang berdampak positif dalam pengembangan dan peningkatan kualitas yang dimiliki siswa berkaitan dengan hasil belajar siswa, diharapkan dengan hasil tersebut dapat diaplikasikan baik untuk meningkatkan prestasi dalam pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswa berkaitan dengan kualitas olahraga dan pengembangan gerak secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian dengan variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji pengaruh dimana nilai dari $t_{test} = 10,99$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,0399$, berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak yang signifikan. Selanjutnya didapat bahwa pada tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui pembelajaran rata-rata hasil belajar siswa ternyata lebih rendah dibandingkan dengan tes akhir yang telah diberikan perlakuan dengan rata-rata tes awal 59,07 dan rata-rata tes akhir 78,24 terdapat selisih antara tes awal dan tes akhir rata-rata hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu sebesar 19,17.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian adapun saran yang dapat diajukan penulis yaitu :1) Untuk meningkatkan hasil belajar siswa diperlukan variasi pembelajaran dalam proses belajar sehingga siswa tidak merasa bosan dan monoton. 2) Guru sebaiknya lebih kreatif dalam menggunakan variasi pembelajaran agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. 3) Untuk memperlancar proses belajar khususnya penjasorkes sebaiknya sekolah menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar siswa merasa senang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jess, Jarver. (2008). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: PIONIR JAYA.
- Mardiana, Ade; Purwadi dan Wira, Indra, Satya. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Murjana. (2014). Pengaruh Latihan Lari Gawang dan Lari Kijang terhadap Kemampuan Lompat Jauh di Tinjau dari Panjang Tungkai pada Siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Semarang Tahun Pelajaran 2013/2014. *Skripsi* tidak diterbitkan. Singaraja: Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nawawi, Hadari. (2012). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ngatiyono. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Rosdiani, Dini. (2013). Perencanaan Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.