

PERBANDINGAN. HASIL. BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA MATRAS DAN MENGGUNAKAN MEDIA LANTAI PADA PESERTA. DIDIK KELAS VIII A DAN VIII B SMP AL IHSAN YAPIS KOTARAJA

Alexsandro Natanael Gaang¹, Siane M. Tampi², Rif'iy Qomarrullah³

alexsandro.n.g.tik.penjaskesrek@gmail.com¹

Universitas Cenderawasih

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan media matras dan media lantai pada peserta didik kelas VIII A dan VIII B SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja Tahun Ajaran 2024/2025. Dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penggunaan media yang efektif dalam materi lompat jauh gaya jongkok. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian Eksperimen semu (quasi-experiment) dengan menggunakan desain Posttest-Only Control Grup Desain. Hasil penelitian menunjukkan: tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini dapat dilihat dengan nilai sig(2.tailed) sebesar 0,179 yang diuji menggunakan SPSS VERSI 27, yang artinya : diterima dan : ditolak. Sehingga sekolah harus melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Media Belajar, Hasil Belajar.

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of learning outcomes for the squat style long jump using mat media and floor media for students in class VIII A and VIII B of SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja in the 2024/2025 Academic Year. With a sample size of 50 people. This study was conducted to determine the use of effective media in the squat style long jump material. The study used a quasi-experiment research method using the Posttest-Only Control Group Design design. The results of the study showed: there was no significant difference between the two groups. This can be seen from the sig (2.tailed) value of 0.179 which was tested using SPSS VERSION 27, which means : accepted and : rejected. So schools must provide facilities and infrastructure that support the squat style long jump learning process.

Keywords: Long Jump, Learning Media, Learning Outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan oleh guru untuk memberikan materi kepada peserta didik. Pendidikan memiliki peranan penting, Tanpa adanya Pendidikan banyak orang yang kurang berkembang dalam hal Pendidikan. Pengertian Pendidikan yang banyak diketahui adalah sekolah. Sistem Pendidikan berlaku untuk penerima materi yaitu siswa dan pemberi materi yaitu guru (Pristiwanti 2022).

Pendidikan merupakan suatu proses yang sistematis dengan perancangan untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan bukan sekedar proses mentransfer pengetahuan tetapi Pendidikan juga tentang melakukan pengembangan karkter peserta didik (Yuni 2024).

Proses Pembelajaran adalah salah satu unsur yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Komponen yang terdiri dalam proses pembelajaran adalah tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Komponen tersebut harus diperhatikan oleh seorang guru dalam memilah metode dan model yang akan digunakan agar proses pembelajaran dapat berjalan

secara kondusi (Asdarina 2023).

Penjaskesrek adalah salah satu mata Pelajaran wajib yang harus diajarkan pada pada jenjang Sekolah Dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Penjaskesrek adalah singkatan dari Pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi. Pendidikan jasmani merupakan Pendidikan yang berhubungan dengan pengembangan fisik dan motorik peserta didik melalui aktivitas Gerak (Yayang 2024).

Olahraga merupakan wadah membentuk karakter dan mental generasi anak muda sehingga menciptakan jiwa semangat yang membara dalam diri generasi anak muda. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani. Olahraga sering diartikan sebagai aktivitas yang disengaja atau direncanakan, namun gerak tubuh yang sering dilakukan seperti berjalan dapat diartikan sebagai olahraga (Gunarsa 2023).

Atletik merupakan salah satu kegiatan jasmani yang meliputi lari, lompst, lempar, dan jalan. Kemampuan dasar untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar adalah melalui olahraga atletik. Atletik juga dilakukan siswa untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melatih kekuatan otot, melatih kecepatan dan lainnya (Sudarsono 2024).

Media belajar adalah alat yang digunakan untuk menopang proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk memicu pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan peserta didik (Anam et al. 2023).

Lompat jauh merupakan nomor lomba cabang atletik. Lompat jauh memiliki tujuan yaitu melompat sejauh mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal dengan menggunakan tolakan satu kaki kemudian mendarat menggunakan dua kaki. Gaya jongkok dimulai dengan awalan lari sekencang mungkin dan finish dengan posisi jongkok. Gaya jongkok dalam lompat jauh adalah gaya yang cukup mudah untuk dilakukan dari beberapa gaya lainnya.

Melalui observasi awal peneliti di SMP AL IHSAN YAPIS KOTARAJA, ditemukan bahwa tidak adanya lapangan lompat jauh. Tidak adanya lapangan lompat jauh mengakibatkan peserta didik hanya mempelajari teori dan tidak melakukan praktek secara langsung. Hal ini dapat menghambat pemahaman peserta didik dalam proses pembelajaran materi lompat jauh. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk membandingkan media pembelajaran matras dan media pembelajaran lantai untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mempelajari materi lompat jauh gaya jongkok. Pemilihan media matras dan media lantai dikarenakan kedua media tersebut mudah ditemui di sekitar lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

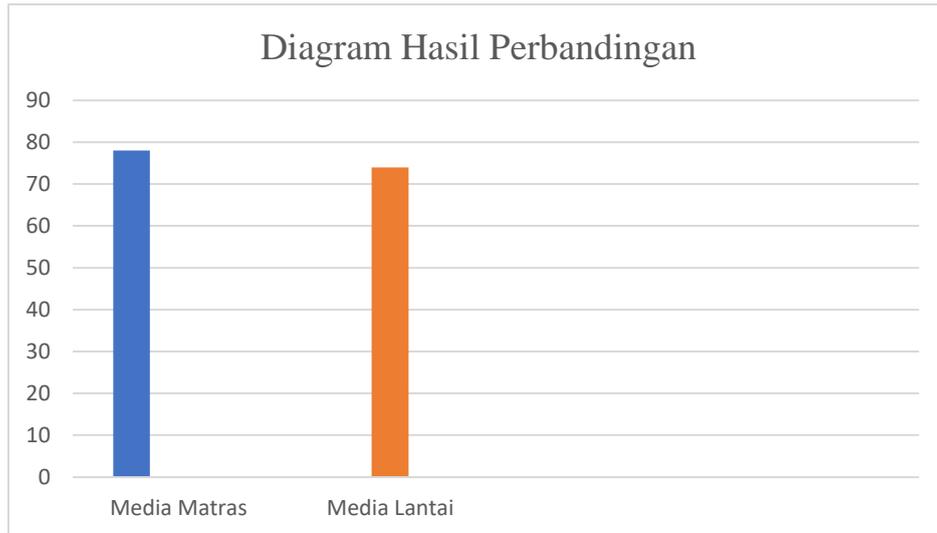
Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian Eksperimen semu (quasi-experiment). Dimana eksperimen semu adalah metode penelitian yang menggunakan kelompok tetap dan tidak dapat diacak. Eksperimen semu bertujuan untuk melihat sebab akibat antara variabel penelitian. Didalam metode penelitian eksperimen semu ada beberapa desain diantaranya desain Posttest-Only Control Grup Desain, desain penelitian ini hanya melakukan pengukuran hasil belajar (Posttest) dengan perlakuan yang sudah diberikan sebelumnya oleh guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga penilaian aspek yang di nilai diantaranya yaitu 50% aspek psikomotor, 30% aspek afektif dan 20% aspek kognitif. Hasil penelitian pada kelas A menunjukkan bahwa nilai tertinggi diperoleh oleh KI dan BE dengan nilai 96,6 dan nilai terendah diperoleh oleh SA dengan nilai 55. Dari hasil analisis data diperoleh nilai mean sebesar 77,59 dengan nilai Standar Deviasi sebesar 10.56. Oleh karena itu, penggunaan matras untuk menggantikan media lompat jauh yang sesungguhnya yaitu bak pasir dapat memaksimalkan hasil belajar peserta didik dalam mempraktekkan lompat jauh secara langsung. Penggunaan media matras juga digunakan oleh (FATKHUROHMAN 2022) pada materi Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi.. Media matras pada materi lompat jauh dapat memberikan manfaat bagi peserta didik. Pada saat peserta didik melakukan gerak, peserta didik merasa aman dan selamat sehingga tidak ragu untuk melompat. Selain itu, peserta didik menjadi lebih percaya diri sehingga gerak yang dilakukan dapat lebih efektif. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak lompat jauh dan hasil belajar yang diperoleh lebih maksimal.

Sedangkan hasil penelitian pada kelas B menunjukkan bahwa DA memperoleh nilai tertinggi dengan nilai 91,6 dan RKI memperoleh nilai terendah dengan nilai 60. Dari hasil analisis data diperoleh nilai mean sebesar 73,93 dengan nilai Standar Deviasi sebesar 8.27. Oleh karena itu, penggunaan lantai untuk menggantikan media lompat jauh yang sesungguhnya yaitu bak pasir dapat memaksimalkan hasil belajar peserta didik dalam mempraktekkan lompat jauh secara langsung. Namun penggunaan media lantai tak seperti media matras, pada media lantai permukaan pendaratannya lebih keras. Pada penelitian ini, peneliti memilih lantai karena mudah ditemukan dilingkungan sekolah namun penggunaan media lantai tidak nyaman penggunaan media matras, ada peserta didik yang ragu-ragu melakukan lompat jauh pada media lantai karena khawatir akan tergelincir, maka dari itu peneliti memilih permukaan lantai yang kasar seperti permukaan lantai yang di cor atau paving blok. Meskipun demikian, penggunaan media lantai pada materi lompat jauh dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak lompat jauh dengan benar dan hasil belajar yang diperoleh maksimal namun tidak semaksimal pada media matras.

Berdasarkan hasil penelitian perbandingan dan dilakukan analisis data, didapati bahwa hasil belajar lompat jauh kelas A media matras pada peserta didik SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja mendapatkan nilai rata-rata sebesar 77,59 dengan nilai Standar Deviasi sebesar 10.56. Sedangkan hasil belajar pada kelas B media lantai peserta didik SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja mendapatkan nilai rata-rata sebesar 73,93 dengan nilai Standar Deviasi sebesar 8.27. Berdasarkan nilai rata-rata diatas dapat diketahui bahwa penggunaan media matras dan media lantai sama-sama dapat digunakan untuk media lompat jauh, namun terdapat perbedaan hasil pada penelitian.



Gambar 1 Diagram Hasil Perbandingan

KESIMPULAN

Perolehan nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan media matras pada peserta didik kelas VIII SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja sebesar 77,59.

Perolehan nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan media lantai pada peserta didik kelas VIII SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja sebesar 73,93.

Perbandingan penggunaan media matras dan media lantai pada peserta didik kelas VIII SMP Al Ihsan Yapis Kotaraja memiliki perbedaan nilai rata-rata yaitu 77,59 dan 73,93 yang dibuktikan dengan melakukan uji Hipotesis menggunakan SPSS VERSI 27. Maka diterima ditolak Artinya, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Penggunaan media matras maupun media lantai yang lebih efektif adalah media matras, namun terdapat perbedaan pada rata-rata hasil belajar peserta didik dibuktikan dengan selisih antara penggunaan media matras dan penggunaan media lantai sebesar 3,66. Selain itu, penggunaan media matras cenderung lebih aman dibandingkan media lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Syaiful et al. 2023. Media Pembelajaran Berbasis Nilai Islami. www.globaleksekutifteknologi.co.id.
- Asdarina. 2023. "Pembelajaran Muatan Lokal Bahasa Jawa Banten Di Sekolah Dasar." Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 08(2): 4130. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/8453>.
- FATKHUROHMAN, FATKHUROHMAN. 2022. "Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi." ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar 2(4): 276–81.
- Gunarsa, I Ketut. 2023. "PERAN KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS PEMUDA DALAM BIDANG OLAHRAGA." 25: 1–23. <http://43.243.142.146/index.php/ilkom/article/view/1372>.
- Pristiwanti, Desi. 2022. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." Jurnal Pendidikan dan Konseling 4(1980): 1349–58. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9498/7322>.
- Sudarsono. 2024. "Implementasi Teknik Dasar Atletik Pada Atlet Pemula Kabupaten Sukoharjo." 5: 390–98. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/3014/520521834>.
- Yayang. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar." Jurnal Tunas Pendidikan 6(2): 478–88.

<https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/article/view/1657/1007>.
Yuni. 2024. "Pengembangan Proses Pembelajaran Berbasis Pendidikan Karakter Di Kelas." Jurnal
Citizenship Virtues 4(1): 713–23.
<https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/citizenshipvirtues/article/view/1971/1153>.