

PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN GAWANG TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA PADA SISWA SMA

Syarif Muhammad Iqbal, Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email: Iqbal.alqadrie99@gmail.com

Abstract

The problem in this study what are the difficulties in learning physical education in children with special needs in Pontianak Special Light Nation Middle School. The purpose of this study is to find out what is the difficulty of learning physical education for children with special need in Pontianak Special Light Nation Middle School. The research method used in this study is the quantitative method of the object which will be examined as it is or the natural state. The form of research is a survey. Data collection techniques used are using observation and interviews. Data analysis techniques used are percentage descriptive data analysis techniques. The results of the data obtained are percentage in %. The results of the study based on observations showed that 34% of the aspects observed were not carried out by the teacher during the learning process, and 64% of the aspects observed were carried out by the teacher during the learning process. From the results of interviews with teachers there were difficulties in learning sports and health physical education activities, namely: difficulties in conveying material, difficulties in sport practice, difficulties in understanding and social interaction.

Keywords: *Observation, Learning Process*

PENDAHULUAN

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.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, perlu adanya dukungan dari berbagai faktor yang saling terkait antara lain adalah faktor : guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dari beberapa faktor tersebut yang sangat berperan adalah peranan seorang guru. Peranan guru yang dimaksudkan adalah berkaitan dengan peran guru dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan dari observasi penulis khususnya dalam pembelajaran lompat jauh di kelas XI SMA N 2 Pontianak, penulis menemukan siswa masih tidak mengerti dan tidak bersungguh – sungguh dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh, salah

satu penyebabnya karena pembelajaran yang diberikan oleh guru terlalu monoton sehingga siswa merasa kurang bersemangat dalam melakukan pembelajaran lompat jauh dan hasil belajar siswa kurang memuaskan.

Dari permasalahan yang penulis temukan menunjukkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas XI SMA N 2 Pontianak kurang efektif. Penulis menemukan ada beberapa masalah siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh yaitu siswa kesulitan dalam mengatur jarak awalan, masih bingung dalam memilih kaki tumpu untuk melakukan lompatan serta tidak tepat mengenai papan tumpu, kesulitan pada saat melayang di udara kaki masih tegak lurus sehingga pendaratan yang dilakukan siswa masih kurang maksimal memenuhi standar kriteria, dan 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) dalam mata pelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara yaitu 75. Adapun siswa kelas XI yang mencapai nilai KKM pada mata pelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara SMA N 2 Pontianak hanya mencapai 40% (daftar nilai guru).

Adapun media pembelajaran yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan media gawang untuk peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara, dimana media pembelajaran gawang digunakan yaitu: 1) lari melewati 3 gawang dan diakhiri dengan lompat jauh, 2) lari melewati 2 gawang dan diakhiri dengan lompat jauh, 3) lari melewati 1 gawang diakhiri dengan lompat jauh berjalan di udara.

Media pembelajaran gawang yang dimaksud adalah mampu melewati 3, 2, dan 1 gawang dengan jarak start menuju gawang pertama, kedua, ketiga dan masing – masing berjarak 10 meter dengan ketinggian gawang yang disesuaikan.

Media pembelajaran gawang ini diharapkan membantu siswa dalam mengatasi sikap awalan, kebingungan untuk memilih kaki tumpu, memperbaiki sikap kaki pada saat melayang dan membiasakan kaki mendarat dengan menggunakan kedua kaki agar seimbang serta dapat membantu menghilangkan kejenuhan terhadap cabang olahraga atletik, selain itu juga meningkatkan

ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara dengan nilai yaitu 75.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Pembelajaran Gawang Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara Pada Siswa Kelas XI SMA N 2 Pontianak”.

Dalam perkembangan kehidupan manusia tidak terlepas dari aktivitas belajar. Proses belajar tersebut merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Eveline Siregar dan Hartini Nara (2014: 13) pembelajaran merupakan usaha yang dilaksanakan secara sengaja, terarah, dan terencana, dengan tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan, serta pelaksanaan terkendali, dengan maksud agar terjadi belajar pada diri seseorang. Sedangkan menurut Aunurrahman (2016: 34) instruction atau pembelajaran sebagai suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa yang bersifat internal.

Menurut Dini Rosdiani (2013:75) media pembelajaran merupakan segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, mudah, benar dan tidak terjadinya verbalisme. Sedangkan menurut Samsudin (2008: 67) media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan media pembelajaran adalah suatu alat atau sarana yang disediakan oleh guru sebelum melakukan pembelajaran agar dapat menyampaikan informasi dan merangsang siswa dalam proses pembelajaran agar proses belajar mengajar menjadi semakin menarik, mudah dimengerti, dan dipahami oleh siswa.

Dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang jauh harus didukung oleh media pembelajaran yang tepat. Menurut Murjana (dalam Rusdiyanto, 2015 :10) 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 ke belakang, latihan ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Adapun bentuk media pembelajaran yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan tehnik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara adalah 1) lari melewati 3 gawang, 2) lari melewati 2 gawang, dan, 3) lari melewati 1 gawang. Menurut Khomsin (2008: 15) dalam pembelajaran ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru atau pelatih agar pelaksanaan dapat dilakukan dengan benar, hal yang dimaksudkan adalah: a) aturlah gawang-gawang dengan jarak dan tingginya sesuai dengan kelompok murid. b) berjalanlah ke arah gawang, lalu ditendangkan di atas dan ayunkanlah kaki belakang ke samping. c) setelah kaki depan mengarah, pusatkan perhatian pada kaki belakang di dalam menarik telapak kaki ke depan dan siap untuk langkah kaki selanjutnya.

Mikanda Rahmani (2014: 43) Menyatakan “atletik merupakan olahraga dari berbagai macam gabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat dan melempar”. Sedangkan menurut Feri Kurniawan (2011: 13) “atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat”.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab.

Mochamad Djumidar A.Widya (2004: 65) Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Ada beberapa macam lompat dalam olahraga atletik salah satunya adalah

lompat jauh. 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.

Ferdinansyah,S.E& Ir.H.Abitur A. (2008: 15) lompat jauh gaya berjalan di udara adalah kaki seolah-olah berjalan di udara . Cara melakukannya sebagai berikut: ayunkan kaki hingga terangkat ke depan, lalu kaki ayun digerakkan ke belakang, kaki tumpu digerakkan ke depan, jika kaki tumpu adalah kaki kanan maka kaki ayun menggunakan kaki kiri, demikian sebaliknya apabila kaki tumpu kaki kiri maka kaki ayunnya kaki kanan, selanjutnya kaki ayun digerakkan ke depan lagi sehingga sejajar dengan kaki tumpu, dan pada saat melayang di udara kaki di gerakkan dengan pangkal paha seperti orang berjalan.

Kemudian menurut Jess Jarver (2008:25) ada empat unsur tehnik lompat jauh yang benar perlu di perhatikan hal-hal sebagai berikut: awalan atau ancang-ancang (Approach-run), tolakan (Take-off), sikap badan di udara (Action in the air), serta sikap mendarat (landing). Tujuan utama dari seorang pelompat ketika akan melompat adalah adanya keinginan untuk melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya. Agar dapat melakukan suatu lompatan yang diinginkan untuk meningkatkan hasil yang optimal maka terlebih dahulu harus memahami dan menguasai tehnik gerakan dalam lompat jauh.

Nana Sudjana (2009: 22) mengatakan bahwa, “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Menurut Abdurrahman (dalam Asep Jihat dan Abdul Haris, 2009: 14), bahwa, “hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”. Sedangkan menurut Aan Hasanah (2012: 78) “belajar adalah suatu aktivitas yang disengaja dilakukan oleh individu agar terjadi perubahan kemampuan diri”. Serta menurut Juliah (dalam Asep Jihat dan Abdul Haris, 2009: 15), “hasil belajar adalah segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai akibat dari kegiatan belajar yang dilakukannya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan pembelajaran yang berkaitan dengan proses belajar mengajar dalam ruang lingkup

pendidikan adalah sebuah proses mentransfer ilmu dari guru kepada siswa melalui sebuah perlakuan serta pengalaman yang dipahami dan merupakan upaya pewarisan kebudayaan yang ada yang bertujuan untuk memperoleh perubahan secara keseluruhan dan menjadi pengalaman dalam sebuah interaksi dengan individu, kelompok, maupun lingkungan.

METODE PENELITIAN

Untuk memecahkan masalah dalam penelitian, diperlukan langkah-langkah yang relevan dengan masalah yang telah dirumuskan. Sehubungan dengan ini, maka diperlukan metode yang tepat sehingga diperoleh data yang objektif. Menurut Dadang Kuswana (2011: 24) penelitian merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui seluk – beluk sesuatu. Kegiatan ini dilakukan karena ada suatu masalah yang memerlukan jawaban atau mengetahui berbagai latar belakang terjadinya sesuatu. Sedangkan Sugiyono (2008: 2) menyatakan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini guru penjas di SMA N 2 Pontianak. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Sugiyono (2011: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS di SMA N 2 Pontianak.

Alat pengumpul data pada penelitian ini, yaitu tes dan pengukuran. tes dan pengukurannya berupa lembar observasi serta pengamatan langsung. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 2 Pontianak. Adapun waktu penelitian dilaksanakan tanggal 6 Juli 2018 sampai tanggal 6 Agustus 2018 pada pukul 07.00 sampai selesai.

Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk melihat gambaran secara umum tentang bagaimana hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara, dengan menggunakan lembar observasi maka selama melakukan pengamatan pada guru penjasorkes dan siswa-siswi dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 6 Juli 2018 sampai tanggal 6 Agustus 2018 pada pukul 07.00 sampai selesai. Penelitian ini dilakukan dengan mengamati pengaruh media pembelajaran gawang terhadap hasil belajar lompat jauh berjalan di udara.

1. Deskripsi Data Pretest Penelitian

Berdasarkan transformasi data pada hasil *pretest* di SMA N 2 Pontianak disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Pretest Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Kelas	Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Std. Deviation
Kontrol	52,51	31	75	10,31
Eksperimen	53,66	31	81	12,50

Berdasarkan hasil olah data *pretest* pada kelas kontrol dan kelas eksperimen, didapatkan nilai rata-rata pada kegiatan pretest kelas kontrol (52,51), dan pada kegiatan pretest kelas eksperimen (53,66). Jadi skor terendah pada kegiatan pretest kelas kontrol adalah 31 dan skor tertinggi 75 sedangkan

pada kelas eksperimen skor terendah juga 31 dan skor tertinggi 81. Standar Deviasi pada kegiatan pretest kelas kontrol sebesar 10,31 dan tingkat kepercayaan 95% maka hasil pretest pada sampel menjadi (rata-rata \pm 1,96x standar deviasi), dengan demikian, $(52,51 \pm (1,96 \times 10,31)) = (52,51 \pm 20,20) = (32,01 - 72,71)$ atau hasil pretest pada kelas kontrol berkisar antara 32,01 sampai

72,71. Sedangkan Standar Deviasi pada kegiatan pretest kelas eksperimen sebesar 12,50 dan tingkat kepercayaan 95% maka hasil pretest pada sampel menjadi (rata-rata $\pm 1,96x$ standar deviasi), dengan demikian, $(53,66 \pm (1,96 \times 12,51)) = (53,66 \pm 24,51) = (29,15 - 78,17)$ atau hasil pretest

pada kelas kontrol berkisar antara 29,15 sampai 78,17.

2. Deskripsi Data Posttest Penelitian

Berdasarkan transformasi data pada hasil *posttest* di SMA N 2 Pontianak disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Posttest Data Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Kelas	Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Std. Deviation
Kontrol	62,29	43	81	9,09
Eksperimen	67,66	43	100	12,30

Berdasarkan hasil olah data *posttest* pada kelas kontrol dan kelas eksperimen, didapatkan nilai rata-rata pada kegiatan *posttest* kelas kontrol (62,29), dan pada kegiatan *posttest* kelas eksperimen (67,66). Jadi skor terendah pada kegiatan *posttest* kelas kontrol adalah 43 dan skor tertinggi 81 sedangkan pada kelas eksperimen skor terendah juga 43 dan skor tertinggi 100. Standar Deviasi pada kegiatan *posttest* kelas kontrol sebesar 9,09 dan tingkat kepercayaan 95% maka hasil *posttest* pada sampel menjadi (rata-rata $\pm 1,96x$ standar deviasi), dengan demikian, $(62,29 \pm (1,96 \times 9,09)) = (62,29 \pm 17,81) = (44,48 - 80,1)$

atau hasil *posttest* pada kelas kontrol berkisar antara 44,48 sampai 80,1. Sedangkan Standar Deviasi pada kegiatan *posttest* kelas eksperimen sebesar 12,30 dan tingkat kepercayaan 95% maka hasil *posttest* pada sampel menjadi (rata-rata $\pm 1,96x$ standar deviasi), dengan demikian, $(67,66 \pm (1,96 \times 12,30)) = (67,66 \pm 24,10) = (43,56 - 91,76)$ atau hasil *posttest* pada kelas kontrol berkisar antara 43,56 sampai 91,76.

3. Deskripsi Data Uji Normalitas

Berdasarkan hasil dari uji normalitas pada kelas kontrol dan kelas eksperimen, adalah sebagai tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Kontrol	0.062	Normal
Eksperimen	0.112	Normal

Berdasarkan hasil tabel 3 tersebut terlihat nilai signifikansi kelas kontrol dan kelas eksperimen tiap indikator lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

4. Deskripsi Data Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil dari uji homogenitas pada kelas kontrol dan kelas eksperimen, adalah sebagai tabel berikut:

Tabel 4 Data Hasil Uji Homogenitas

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest Kontrol – Eksperimen	0,129	Homogen
Posttest Kontrol – Eksperimen	0,79	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 4.6 tersebut terlihat nilai signifikansi tiap variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

5. Deskripsi Data Uji Pengaruh

Berdasarkan hasil dari uji pengaruh pada kelas kontrol dan kelas eksperimen, adalah sebagai tabel berikut:

Tabel 5 Data Hasil Uji T-tes Hasil Belajar

Posttest	Mean	Selisih Nilai Mean	Df	p value	t	Ket
Kontrol	62,29					
Eksperimen	67,66	5,37	34	0,032	-2,23	Sig

Berdasarkan data pada tabel 5 maka dapat menganalisis uji-t dilihat pada rumus berikut:

$$T_{\text{tabel}} = t \left(\frac{1}{2}; n-k-1 \right) = (0,05; 32) = 1,694$$

Keterangan :

- = nilai signifikan
- n = jumlah sampel
- k = jumlah variabel x

Dari analisis diatas diperoleh t hitung < t tabel = -2,23 < 1,694 dan p value = 0,032 < 0,05 maka Ho ditolak (Ha diterima), artinya ada peningkatan yang signifikan atau dapat ditarik kesimpulan yang menjawab penelitian yaitu hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh media pembelajaran gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas XI di SMAN 2 Pontianak yang signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu materi lompat jauh gaya berjalan di udara dengan menggunakan media pembelajaran gawang yang bervariasi ukurannya pada siswa kelas XI IPS 3 SMAN 2 Pontianak. Media pembelajaran gawang yang dimaksud yaitu dengan menggunakan paralon yang di variasi ukurannya menjadi 3 variasi antara lain 50cm 3 buah, 75cm 2 buah, dan 1m 1 buah. Media pembelajaran sangat diperlukan dalam pembelajaran dengan tujuan agar peserta didik memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan peserta didik dapat melakukan pola gerak secara benar, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas XI.

Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (pretest) selanjutnya diberikan proses pembelajaran pada materi lompat jauh dengan menggunakan media pembelajaran gawang (kelas eksperimen). Proses pembelajaran atau treatment dilakukan sesuai dengan jam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebanyak 8 kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi satu minggu 2 kali pertemuan dan disetiap pertemuan diadakan evaluasi. Maka dari itu, pertemuan ke-7, peneliti melihat perkembangan siswa yang cukup signifikan, lalu pertemuan ke-8 yaitu posttest. Tes akhir bertujuan untuk membandingkan kemampuan awal dan kemampuan akhir setelah pembelajaran, dari semua pertemuan sebanyak 8 kali.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh media pembelajaran gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara, antara kelas XI IPS 2 sebagai kelas kontrol dan XI IPS 3 sebagai kelas eksperimen terdapat perbedaan. Pada proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (pretest). Pretest pada siswa kelas XI IPS 2 sebagai kelas kontrol adalah 52,51 sedangkan pada posttest adalah 62,29 dengan persentase peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara sebesar 9,78. Pretest pada siswa kelas XI IPS 3 sebagai kelas eksperimen adalah 53,66 sedangkan pada posttest adalah 67,66 dengan persentase peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara sebesar 14. Pada kelas eksperimen persentase peningkatan lebih tinggi dari pada kelas kontrol, hal ini tentunya dipengaruhi oleh media pembelajaran gawang yang diterapkan pada proses belajar mengajar.

Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 20 untuk tes lompat

jauh gaya berjalan di udara memiliki nilai t hitung $< t$ tabel = $-2,23 < 1,694$ dan p value = $0,032 < 0,05$, maka H_0 ditolak (H_a diterima), artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari kegiatan pretest dan posttest karena pengaruh penggunaan media pembelajaran gawang. Hal ini berarti ada pengaruh penggunaan media pembelajaran gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas XI IPS 3 SMAN 2 Pontianak.

Peningkatan tersebut terjadi karena proses pembelajaran yang telah dilakukan dengan rancangan media 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 hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara yang signifikan dimana pada penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah lompat jauh gaya berjalan di udara dalam tes praktik. Media pembelajaran yang diberikan juga menanamkan pengetahuan pada siswa untuk dapat menganalisis gerakan-gerakan dalam aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara, dimana dengan penguasaan teknik dasar dari aspek kognitif yang dimiliki siswa tentunya akan dapat ditampilkan saat praktik dilapangan ataupun aspek psikomotorik. Selanjutnya dengan media 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.

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dilapangan yang berdampak positif dalam 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

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh media pembelajaran gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara, antara kelas XI IPS 2 sebagai kelas kontrol dan XI IPS 3 sebagai kelas

eksperimen terdapat perbedaan. Pada proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (pretest). Pretest pada siswa kelas XI IPS 2 sebagai kelas kontrol adalah 52,51 sedangkan pada posttest adalah 62,29 dengan persentase peningkatan sebesar 9,78. Pretest pada siswa kelas XI IPS 3 sebagai kelas eksperimen adalah 53,66 sedangkan pada posttest adalah 67,66 dengan persentase peningkatan sebesar 14. Pada kelas eksperimen persentase peningkatan lebih tinggi dari pada kelas kontrol, hal ini tentunya dipengaruhi oleh media pembelajaran gawang yang diterapkan pada proses belajar mengajar. Sedangkan Hasil perhitungan uji t -tes dengan nilai t hitung $< t$ tabel = $-2,23 < 1,694$ dan p value = $0,032 < 0,05$, maka H_0 ditolak (H_a diterima), artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari kegiatan pretest dan posttest karena pengaruh penggunaan media pembelajaran gawang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 2 Pontianak, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1. Menerapkan pendekatan media pembelajaran gawang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara karena siswa lebih senang dengan adanya tantangan yang telah guru berikan dengan berupa media gawang yang bervariasi dan dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam melakukan proses pembelajaran, 2. Penerapan media pembelajaran gawang dapat membuat siswa lebih mudah memahami gerakan-gerakan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara dari awalan, tumpuan, pada saat melayang di udara, dan pendaratan, dan 3. Penerapan pembelajaran dengan media pembelajaran yang bervariasi dapat digunakan sebagai acuan untuk refrensi dan penelitian lanjut dalam cabang olahraga dan permainan yang lain.

DAFTAR RUJUKAN

Fatimah, Retno, Intan, Sari; Iwan, Setiawan, Hamdiah, dan Budhi, Tristyanto. (2010). **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Untuk Kelas II**. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

- Ferdinansyah & Abitur. (2008). **Mengenal Olahraga Atletik**. Ngabang : CV Menara Mega Perkasa.
- Hasanah, Aan. (2012). **Pengembangan Profesi Guru**. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Jess, Jarver. (2008). **Belajar dan Berlatih Atletik**. Bandung: PIONIR JAYA.
- Jihad, Asep, dan Abdul, Haris. (2008). **Evaluasi Pembelajaran**. Jakarta: Multi Pressindo.
- Khomsin. (2005). **Atletik 1**. Semarang: UNNES Press
- Kurniawan, Feri. (2011). **Buku Pintar Olahraga**. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Kuswana, Dadang. (2011). **Metode Penelitian Sosial**. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Rahmani, Mikanda. (2014). **Buku Super Lengkap Olahraga**. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rosdiani, Dini. (2013). **Perencanaan Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Bandung: Alfabeta.
- Sadiman, Arief S; R, Rahardjo, Anung, Haryono, dan Rahardjito. (2008). **Media Pendidikan: Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya**. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Samsudin. (2008). **Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**. Jakarta : PT. Fajar Interpratama.
- Sudjana, Nana. (2009). **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2011). **Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)**. Bandung: Alfabeta.
- Widya, Mochamad Djumidar. (2004). **Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain**. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.