

PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN ENGGLEK TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Yustiar Rasyid Maulana Putra, Eka Supriatna, Uray Gustian

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email : yustiar.rasyid@yahoo.com

Abstract

The athletic learning process especially the long jump squat style in class XI based on observations made by the conditions experienced by students is mastery of basic technical skills that do not meet the minimum completeness criteria (KKM). The purpose of this study is to find out the effect of crank playing modification in squat style long jump learning. The research design used the experimental method of one-group design pretest-posttest design. The sampling technique in this study used purposive sampling technique, the number of participants was 32 students. Data collection techniques using test and measurements, the tool in the data collection is the squat-style long jump test with the grading-grading in the appendix. Data analysis using t-test analysis. Based on the results of data retrieval both the initial test or the final test of the study concluded : t-test analysis obtained the value of $t_{test} 27,094 >$ accepted and H_0 rejected means that there is an influence of learning crank playing on squat style long jump learning outcomes in students class XI significant. The percentage increase is as big as table 1,696, meaning that the hypothesis H_a is 40,62%.

Keywords : Engklek Game, Long Jump Squat Style.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani terdiri dari berbagai jenis materi pembelajaran salah satunya adalah lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Menurut Charlim, dkk (2009: 16) lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak. Maksud dengan pola gerak adalah serangkaian gerak terkait dan terorganisir (Rusli Lutan, 2002: 40).

Kegiatan pembelajaran aktivitas lompat jauh ini sebagian besar tidak dapat dikuasai dengan baik oleh siswa, siswa berasumsi bahwa kegiatan lompat jauh hanyalah kegiatan melompat dengan sejauh-jauhnya saja, padahal dibalik itu semua aktivitas ini terdiri dari tahapan-tahapan yang harus dilalui,

diantaranya adalah awalan (*approach run*), tolakan (*take off*), sikap badan di udara (*action in the air*) serta mendarat (*landing*) Jasver (2009 : 25).

Proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok di kelas XI berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kondisi yang dialami siswa adalah penguasaan keterampilan teknik dasar yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), siswa menampilkan gerakan yang kurang baik dalam melakukan aktivitas ini, seperti dalam mengambil awalan yang tidak disesuaikan dengan jarak papan tumpuan, dalam tolakan sering melewati papan tumpu serta sikap melayang dan pendaratan siswa hanya dengan posisi berdiri sehingga mempengaruhi jauhnya hasil lompatan yang kurang maksimal. Proses pembelajaran yang tidak dapat ditampilkan siswa dikarenakan pemahaman akan teknik dasar tidak diaplikasikan dalam aktivitas praktik, hal ini

sebagian besar dipengaruhi oleh pemahaman akan langkah-langkah dalam tahapan lompat jauh yang kurang termaksimalkan, karena selama ini proses pembelajaran kurang menekankan pada tahapan tersebut. Melakukan peningkatan hasil belajar yang dimiliki siswa dalam proses pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagai cara, cara tersebut merupakan strategi pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satunya adalah pembelajaran dengan menggunakan permainan engklek yang disesuaikan dengan aktivitas lompat jauh dengan tujuan agar siswa dapat mempraktekan serta menganalisis teknik dasar yang benar dalam aktivitas lompat jauh gaya jongkok.

Permainan engklek merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak lainnya. Permainan tradisional engklek dimodifikasi dan disesuaikan berdasarkan gerakan antara awalan (*approach run*), tolakan (*take off*), sikap badan di udara (*action in the air*) serta mendarat (*landing*). Selanjutnya dengan permainan tersebut diharapkan siswa mendapat gambaran langsung mengenai bentuk gerakan yang harus dilakukan, serta dapat mempraktikkan aktivitas tersebut dilapangan berkaitan dengan aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Selaras dengan itu pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dituntut harus mampu menguasai 3 aspek yaitu aspek psikomotorik, aspek kognitif dan aspek afektif. Untuk mencapai ketiga aspek ini guru sudah seharusnya mencari dan menentukan metode, model, teknik, dan media pendukung dalam pembelajaran yang tepat, karena salah satu keputusan yang paling penting dalam merancang pembelajaran ialah dengan menggunakan strategi pembelajaran tersebut. Mengacu pada tujuan tersebut salah satu cara dalam mengatasi kendala yang terjadi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah dengan permainan engklek. Selanjutnya berdasarkan beberapa hasil

penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diantaranya adalah Imam Khoirudin pada tahun 2016 tentang pengaruh permainan tradisional terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri Tanjung Sari Gunung Kidul menunjukkan hasil penelitian dimana permainan tradisional yaitu permainan engklek dapat memberikan pengaruh terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan kenaikan persentase sebesar 2.59%.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian terdahulu tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh modifikasi permainan engklek terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok”. Penelitian dilakukan yaitu untuk menjawab permasalahan yang ada dalam sebuah penelitian. Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan engklek terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI.

Menurut A. Sakti Kusuma J. (2008: 14) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai jejak pertama ketika mendarat. Sedangkan menurut Ferdinansyah dan Abitur (2008: 13) lompat jauh adalah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan, bawah atau atas dengan cepat dan menurunkannya lagi. Menurut pendapat Charlim, dkk (2009: 16) lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin.

Gaya jongkok dikenal juga dengan sebutan gaya duduk di udara. Di dalam gaya ini pada saat melayang di udara seorang pelompat melakukan seolah-olah membentuk sikap berjongkok di udara. Untuk gaya jongkok pelaksanaannya seperti yang dikemukakan oleh A. Sakti Kusuma J. (2008 : 19) adalah teknik yang dilakukan dalam lompat jauh gaya jongkok hampir sama dengan teknik gaya berjalan di udara.

Perbedaannya terdapat pada sikap badan saat di udara. Pada saat mencapai titik ketinggian sikap badan dan kaki seperti duduk / berjongkok di udara. Selanjutnya setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan kedua lengan juga dijulurkan ke depan dan badan condong ke depan. Perlu diingat bahwa pada saat badan bergerak / meluncur turun tidak perlu membungkuk berlebihan. Tetapi yang lebih penting, adalah meluruskan kedua kaki jauh-jauh ke depan.

Awalan itu harus dimulai dengan lari, yang berguna untuk mencapai kecepatan lari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan. Untuk mencapai kecepatan maksimal, biasanya awalan berjarak antara 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan latihan-latihan sprint 10-20 meter yang dilakukan berulang-ulang (Charlim, dkk, 2009: 17).

Menurut Dharmamulya (dalam Anggun Megarisna, 2013:15) engklek yaitu berjalan melompat dengan satu kaki. Permainan ini dilaksanakan sesuai keinginan para pemainnya.

Menurut achroni (dalam Anggun Megarisna, 2013:18) ada beberapa manfaat dari permainan engklek antara lain memberikan kegembiraan pada anak, menyehatkan fisik anak karena permainan ini dimainkan dengan banyak bergerak, yaitu melompat, melatih keseimbangan tubuh (melatih motorik kasar) anak karena permainan ini dimainkan dengan cara melompat menggunakan satu kaki, mengajarkan kedisiplinan untuk mematuhi aturan permainan, mengembangkan kemampuan kemampuan bersosialisasi anak karena engklek dimainkan secara bersama-sama, mengembangkan kecerdasan logika anak, yaitu melatih anak untuk berhitung dan menentukan langkah-langkah yang harus dilewatinya.

Menurut Wina Sanjaya (2008: 162) dalam suatu proses komunikasi selalu melibatkan tiga komponen pokok, yaitu komponen pengirim pesan (guru), komponen penerima pesan (siswa), dan komponen pesan itu sendiri yang biasanya berupa materi pelajaran. Dalam proses pembelajaran

kadang-kadang terjadi kegagalan komunikasi, maksudnya materi pelajaran atau pesan yang disampaikan oleh guru tidak dapat diterima oleh siswa dengan optimal, artinya tidak semua materi pelajaran bisa dipahami oleh siswa, lebih parah siswa sebagai penerima pesan salah menangkap isi pesan yang disampaikan oleh guru.

Merencanakan proses belajar mengajar menurut Berliana, dkk (2008: 76) adalah menafsirkan dan menjabarkan tiap komponen pengajaran termasuk merumuskan interelasinya dengan mengacu pada kurikulum mata pelajaran yang bersangkutan.

Selanjutnya permainan merupakan aktivitas yang diberikan sebagai bentuk kegiatan pembelajaran praktik. Menurut Sukintaka (dalam Víctor G Simanjuntak, dkk 2008:6-3) bermain merupakan aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, sederhana serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Husdarta (2011:6) bermain dapat diartikan sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Selanjutnya bermain merupakan salah satu bentuk kegiatan di dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu bermain dalam usaha pendidikan mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (J. Matakupang, 2002: 48).

METODE

Menurut Subana dan Sudrajat (2009 : 10) penelitian adalah cara dari sekian cara yang pernah ditempuh dilakukan dalam mencari kebenaran. Cara mendapatkan kebenaran itu ditempuh melalui metode ilmiah. Selanjutnya menurut Sugiyono (2012: 3) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan metode penelitian adalah cara ilmiah yang ditentukan untuk proses penelitian menyangkut masalah bagaimana proses penelitian tersebut dilangsungkan, meliputi

pengumpulan data, teknik analisis data dan penyusunan laporan penelitian. Berdasarkan pendekatan penelitian yang digunakan adapun didalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-*

experimental design. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2008: 109).

Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

O1 X O2

Gambar 1 Desain Penelitian
(Sumber: Sugiyono, 2012:111)

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan

O2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

Dalam penelitian teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2008: 122). Berdasarkan pendapat tersebut maka didalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan siswa kelas XI MIA 1 yang berjumlah 32 siswa. sampel penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Memiliki rata-rata usia yang sama
2. Rata-rata siswa memiliki kemampuan yang baik dalam cabang olahraga.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada kelas kelas XI MIA 1

dari tanggal 20 Januari 2019 sampai dengan 20 Februari 2019 Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menganalisis peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi permainan engklek. Selanjutnya didalam bab ini penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data yang didapatkan. Hasil penelitian tersebut diperoleh melalui tes yang menjadi alat pengumpul data yaitu tes kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan kisi-kisi penilaian proses pelaksanaan aktivitas lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 1 Hasil Statistik Pretest Dan Posttest

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std. Deviasi
Tes awal (<i>Pretest</i>)	18.15	15	20	1.813
Tes akhir (<i>Posttest</i>)	25.53	20	26	1.745

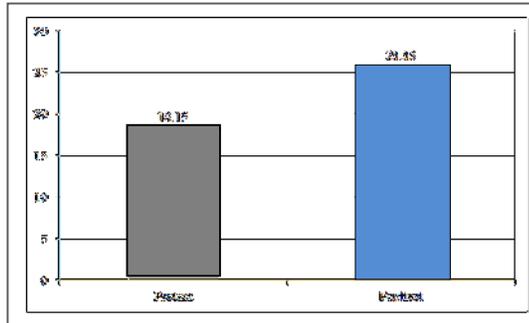
Sumber : hasil penelitian 2019

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang terdiri dari 32 sampel maka diperoleh hasil untuk tes awal (*pretest*) yaitu rata-rata 18.15 skor minimal 15, skor maksimal 20, dengan standar deviasi 1.813. Sedangkan untuk tes akhir (*posttest*) yaitu rata-rata 25.53, skor minimal 20, skor maksimal 26, dengan standar deviasi 1.745. Berdasarkan hasil pelaksanaan perlakuan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI MIA 1. Adapun perbandingan antara tes awal dan tes akhir di uraikan pada tabel 1.2 sebagai berikut:

Tabel 2 Perbandingan Rata-rata pretest dan posttest

Data	Rata-rata Hasil Belajar
Tes Awal (<i>Pretest</i>)	18.15
Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	25.53

Sumber : hasil penelitian 2019



Gambar 2 Rata-Rata Penilaian Kelompok *Pretest* Dan *Postte*

Sedangkan berdasarkan hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir pada tabel 4.2 maka didapat rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI MIA 1, yaitu rata-rata tes awal 18.15 dan rata-rata tes akhir 25.53, mengalami peningkatan sebesar 7.38. Adapun hasil rata-rata tersebut dapat disajikan dalam bentuk gambar garfik 1.1. Sebelum melaksanakan analisis uji pengaruh (uji-t) maka dilakukan

uji prasyarat data penelitian dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Adapun hasil uji tersebut diuraikan sebagai berikut:

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan analisis dengan rumus *liliefors*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Uraian	Signifikansi	Keterangan
Tes Awal	$0.139 < 0.173$	Normal
Tes Akhir	$0.143 < 0.173$	Normal

Sumber: hasil penelitian 2019

Berdasarkan hasil tabel 4.3 tersebut terlihat nilai signifikan *pretest* $L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0.139 < 0.173$ dan signifikan *posttest* Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan analisis dengan menggunakan rumus

$L_{hitung} < L_{tabel}$ atau $0.143 < 0.173$ maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

uji-f. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4 Analisa Uji Homogenitas

Analisis	Hasil Analisa	Keterangan
Pretest dan Posttest	$1.04 < 4.17$	Homogen

Sumber: Pengolahan data 2019

Berdasarkan hasil tabel 1.4 tersebut terlihat nilai signifikan yang didapatkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $1.04 < 4.17$ maka data tersebut disimpulkan berdistribusi normal. Adapun uji

pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil pengaplikasian rumus *uji-t* diuraikan pada tabel 1.5 sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji-t Antara Tes Awal dan Tes Akhir

Indikator	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	27.094	31	1.696	5%

Sumber: Pengolahan data 2019

Berdasarkan data pada tabel 1.5 maka didapat nilai t hitung yaitu sebesar 27.094 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db = (N-1)$ adalah $32-1=31$ dan pada taraf signifikansi 5% atau 0.05 diperoleh nilai t tabel sebesar 1.696. Dengan demikian nilai dari t_{test} lebih besar dari nilai t_{tabel} atau $27.094 > 1.696$, artinya hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak berarti terdapat pengaruh pembelajaran permainan engklek terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 40.62%. Pada penelitian ini model permainan engklek merupakan obyek utama dalam pembahasan sebagai pembelajaran yang meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan hasil yang berbeda dimana hasil posttest menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pretest, hal ini dikarenakan pada saat posttest, siswa telah diberikan perlakuan melalui pembelajaran dengan permainan engklek dimana dengan perlakuan tersebut tentunya akan meningkatkan kemampuan siswa berkaitan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.

Pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan pembelajaran menggunakan model

permainan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI. Hasil peningkatan tersebut merupakan pengaruh yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diberikan memberikan persepsi serta pemahaman akan langkah-langkah dalam melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok yang benar pada pemahaman siswa sehingga pemahaman ini secara tidak langsung dapat diaplikasikan dilapangan dalam aktivitas praktik.

Penggunaan pembelajaran permainan engklek dapat meningkatkan kemampuan siswa berkaitan langkah-langkah dalam melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok karena permainan engklek dapat membantu guru dalam menyampaikan materi yang lebih mudah dimengerti oleh siswa, sehingga penggunaan permainan engklek dapat membantu dalam mencapai kompetensi yang diharapkan.

Ditinjau dari hasil fakta di lapangan juga menunjukkan hasil yang mendukung hasil posttest lebih baik dibandingkan dengan pretest dimana saat penelitian berlangsung ditinjau dari aspek afektif dan psikomotor juga mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari data hasil pengamatan aktivitas siswa selama proses pembelajaran, dimana siswa menunjukkan kemampuan yang

meningkat anantara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Adapun proses yang terjadi di lapangan pada saat penelitian diantaranya siswa sangat antusias dalam mengikuti proses pembelajaran karena model permainan engklek yang diberikan merupakan salah satu permainan rekreatif yang memberikan sumbangan terhadap efektivitas belajar pada siswa. Pada saat melakukan permainan engklek siswa dapat mengaplikasikan langkah dalam kaitannya terhadap aktivitas lompat jauh, dimana kotak-kotak pada permainan engklek merupakan rangkaian tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok. Pada saat evaluasi pembelajaran saat diberikan umpan balik oleh guru siswa dapat mengungkapkan pemahaman langkah yang benar pada aktivitas jauh gaya jongkok.

Peningkatan hasil rata-rata pada posttest diakibatkan adanya pengaruh dari proses perlakuan melalui pembelajaran yang diberikan pada saat penelitian. Perbedaan hasil pretest dan posttest, dimana pada saat posttest lemparan siswa menjadi meningkat disebabkan oleh adanya kemampuan yang meningkat berkaitan dengan teknik dasar dalam melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok.

Pembelajaran tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi kompetisi dalam permainan yang diberikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan melalui penggunaan media bola tenis tersebut juga relevan dengan penelitian yang dilakukan Arie Budiono (2014) tentang pengaruh model permainan tradisional terhadap hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas XI IPS 2 SMAN 6 Pontianak, hasil yang diperoleh didapat hasil belajar lompat jangkit dimana rata-rata tes awal 15,54 dan rata-rata tes akhir 17,68, mengalami peningkatan sebesar 2,11. Selanjutnya berdasarkan uji pengaruh melalui

analisis uji-t diperoleh nilai dari t test = 9,899 lebih besar dari nilai t tabel = 2,052, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 13,77%.

Hasil penelitian yang dilakukan juga relevan dengan penelitian sebelumnya dimana dengan permainan engklek dapat meningkatkan hasil belajar siswa, seperti penelitian Satya Graha Bara (2011) penerapan model bermain engklek untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tumpuan dalam pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas VA SDN Sidoharjo Kecamatan Lamongan dengan persentase peningkatan sebesar 17,65%.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perlakuan pembelajaran permainan engklek terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan selisih peningkatan antara pretest dan posttest dengan nilai rata-rata adalah 7.38 atau dengan pengaruh sebesar 40.62%. Pada penelitian ini model permainan engklek merupakan obyek utama dalam pembahasan sebagai pembelajaran yang meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan hasil yang berbeda dimana hasil posttest menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pretest, hal ini dikarenakan pada saat posttest, siswa telah diberikan perlakuan melalui pembelajaran dengan permainan engklek dimana dengan perlakuan tersebut tentunya akan meningkatkan kemampuan siswa berkaitan dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.

Pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan pembelajaran menggunakan model permainan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI Hasil peningkatan tersebut merupakan pengaruh yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diberikan memberikan persepsi serta pemahaman akan langkah-langkah dalam melakukan aktivitas

lompat jauh gaya jongkok yang benar pada pemahaman siswa sehingga pemahaman ini secara tidak langsung dapat diaplikasikan dilapangan dalam aktivitas praktik. Penggunaan pembelajaran permainan engklek dapat meningkatkan kemampuan siswa berkaitan langkah-langkah dalam melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok karena permainan engklek dapat membantu guru dalam menyampaikan materi yang lebih mudah dimengerti oleh siswa, sehingga penggunaan permainan engklek dapat membantu dalam mencapai kompetensi yang diharapkan.

Ditinjau dari hasil fakta di lapangan juga menunjukkan hasil yang mendukung hasil posttest lebih baik dibandingkan dengan pretest dimana saat penelitian berlangsung ditinjau dari aspek afektif dan psikomotor juga mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini terlihat dari data hasil pengamatan aktivitas siswa selama proses pembelajaran, dimana siswa menunjukkan kemampuan yang meningkat anantara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Adapun proses yang terjadi di lapangan pada saat penelitian diantaranya siswa sangat antusias dalam mengikuti proses pembelajaran karena model permainan engklek yang diberikan merupakan salah satu permainan rekreatif yang memberikan sumbangan terhadap efektivitas belajar pada siswa. Pada saat melakukan permainan engklek siswa dapat mengaplikasikan langkah dalam kaitannya terhadap aktivitas lompat jauh, dimana kotak-kotak pada

permainan engklek merupakan rangkaian tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok. Pada saat evaluasi pembelajaran saat diberikan umpan balik oleh guru siswa dapat mengungkapkan pemahaman langkah yang benar pada aktivitas jauh gaya jongkok.

Peningkatan hasil rata-rata pada posttest diakibatkan adanya pengaruh dari proses perlakuan melalui pembelajaran yang diberikan pada saat penelitian. Perbedaan hasil pretest dan posttest, dimana pada saat posttest lemparan siswa menjadi meningkat disebabkan oleh adanya kemampuan yang meningkat berkaitan dengan teknik dasar dalam melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi kompetisi dalam permainan yang diberikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian yang dilakukan juga relevan dengan penelitian sebelumnya dimana dengan permainan engklek dapat meningkatkan hasil belajar siswa, seperti penelitian Satya Graha Bara (2011) penerapan model bermain engklek untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tumpuan dalam pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas VA SDN Sidoharjo Kecamatan Lamongan dengan persentase peningkatan sebesar 17,65%.

pengaruh pembelajaran permainan engklek terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI yang signifikan. Persentase peningkatan adalah sebesar 40.62%.

sebagai permainan dalam proses pembelajaran di sekolah. (2) Hasil pengaruh hasil belajar dapat diaplikasikan dalam pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswa berkaitan dengan kualitas olahraga dan pengayaan gerak siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian disimpulkan : Analisis uji-t diperoleh nilai dari $t_{test} = 27.094 > t_{tabel} = 1.696$, artinya hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak berarti terdapat **Saran**

Adapun saran yang dapat diajukan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Permainan engklek dapat meningkatkan hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok dan dapat dimanfaatkan

(3) Untuk meningkatkan hasil yang lebih maksimal lagi perlulah dirancang bentuk

permainan tradisional engklek dengan strategi penyampaian yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- A Sakti Kusuma J. (2008). *Olahraga Atletik*. Ngabang : CV Menara Mega Perkasa.
- Berliana, dkk. (2008). *Belajar Pembelajaran dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Charlim, dkk. (2009). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Lompat Jauh*. Jakarta: PT Multi Kreasi Satu Delapan.
- Ferdinansyah dan Abitur. (2008). *Mengenal Olahraga Atletik*. Ngabang: CV Menara Mega Perkasa.
- Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Jarver, Jess. (2008). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- Matakupan. J. (2002). *Teori Bermain*. Universitas Terbuka.
- Megarisma Anggun (2013). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Pada Peserta Didik Kelompok Bermain Pelangi Batang Tahun Ajaran 2012/2013*. Semarang: IKIP PGRI SEMARANG
- Jess Jarver. (2012). *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- Sanjaya, Wina. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenadaa Media
- Simanjuntak, Victor G, dkk. (2008). *Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Subhana dan Sudrajat. (2009). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.