

PENGARUH PENERAPAN METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA PADA SISWA SMP NEGERI 4 TOMOHON

¹Gregorius Consilio Paat, ²Nolfie Piri, ³Djajaty M Lolowang

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹Paatgregorius@gmail.com, ²nolfiepiri@unima.ac.id, ³djajatylolowang@unima.ac.id

Diterima: 12 Januari 2024 Direvisi : 24 Januari 2024 Disetujui : 2 Februari 2024

Abstrak

Metode mengajar yang spesifik untuk mengajarkan lompat jauh gaya berjalan di udara pada olahraga atletik sampai saat ini belum diketahui. Sehingga di dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara di SMP NEGERI 4 TOMOHON belum efektif dan efisien. Salah satu metode mengajar yang ada dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah metode latihan. Penerapan gaya latihan sangat efektif dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara karena metode ini mempunyai keunggulan dalam meningkatkan ketrampilan siswa melalui latihan berulang-ulang. Siswa siap menggunakan keterampilannya karena sudah dibiasakan, dan dalam waktu yang relatif singkat para siswa segera memperoleh penguasaan keterampilan yang diharapkan bahkan adanya pengawasan, bimbingan dan koreksi yang segera diberikan oleh guru memungkinkan siswa untuk segera melakukan perbaikan terhadap kesalahan-kesalahan yang dilakukan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan *radomized control group pretest and post design*. Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistic uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 2,410. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2,101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 2,410 > t_{tabel} = 2,101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_a diterima.

Kata Kunci: Metode Latihan, Lompat Jauh

THE INFLUENCE OF TRAINING METHODS ON IMPROVING BASIC LONG JUMP AIR WALK STYLE MOVEMENTS IN STUDENTS OF SMP NEGERI 4 TOMOHON

Abstract

The specific teaching method for teaching the long jump gait in the air in athletics is currently unknown. So that in the long jump learning process, the gait in the air at SMP NEGERI 4 TOMOHON is not yet effective and efficient. One of the teaching methods that exist in the physical education learning process is the exercise method. The application of the training style is very effective in learning the long jump gait in the air because this method has the advantage of improving students' skills through repeated practice. Students are ready to use their skills because they have become accustomed to them, and in a relatively short time students immediately gain mastery of the expected skills, even the supervision, guidance and correction immediately provided by the teacher allows students to immediately make corrections to the mistakes they make. The research method used in this research is the experimental method. The research design used in this research refers to an experimental design using a radomized control group pretest and post design. In this research, the results of statistical analysis using the t test statistic, obtained $t_{(count)}$ value of 2.410. Based on the t distribution table at α 0.05 with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, we obtain $t_{(table)}$ with a value of 2.101. So t_{count} is greater than $t_{(table)}$, namely $t_{(count)} = 2,410 > t_{(table)} = 2,101$. Based on the test criteria, if $t_{(count)}$ is greater than $t_{(table)}$ ($t_{(count)} > t_{(table)}$) then H_0 is rejected which means H_a is accepted.

Keywords: Training Methods, Long Jump

Pendahuluan

Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diajarkan di SMP Negeri 4 Tomohon. Selain menjadi bagian dari kurikulum, pelajaran ini juga dapat meningkatkan kebugaran fisik. Pembelajaran di bidang ini melibatkan berbagai aktivitas olahraga, termasuk olahraga atletik. Olahraga atletik dianggap sebagai dasar dari banyak jenis olahraga, karena gerakan-gerakannya seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar umumnya digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Karena itu, tidak mengherankan jika pemerintah menganggap olahraga atletik sebagai mata pelajaran wajib dalam pendidikan jasmani, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas.

Lompat jauh merupakan salah satu jenis lompat yang dilakukan dalam olahraga atletik. Meskipun guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMP Negeri 4 Tomohon telah mengajarnya, masih ada siswa yang belum sepenuhnya menguasai teknik lompat jauh, khususnya menggunakan gaya berjalan di udara. Banyak siswa yang masih kesulitan dalam memahami dan mengimplementasikan gerakan-gerakan dasar lompat jauh, seperti awalan, tolakan, melompat di udara, dan mendarat dengan benar. Kesalahan sering terjadi saat siswa melakukan gerakan lompat jauh, dan teknik gerakan yang diterapkan oleh setiap siswa tidak selalu sesuai dengan yang seharusnya.

Hasil pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara yang ditunjukkan oleh siswa kurang memuaskan. Selain itu, kurangnya inovasi dari guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam menggunakan metode pengajaran juga menjadi perhatian. Proses pengajaran atletik, terutama dalam hal mengajarkan lompat jauh, membutuhkan efektivitas dan kreativitas guru dalam memilih dan menerapkan metode yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Karena metode pengajaran memiliki peran penting dalam kesuksesan siswa, penggunaan metode yang tepat dapat meningkatkan efektivitas dan motivasi belajar, sedangkan penggunaan metode yang kurang tepat dapat menjadi hambatan besar dalam proses pembelajaran.

Hingga saat ini, belum ada metode pengajaran yang spesifik untuk mengajarkan lompat jauh gaya berjalan di udara dalam olahraga atletik. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran di SMP Negeri 4 Tomohon, efektivitas dan efisiensi dalam mengajar lompat jauh gaya berjalan di udara masih belum tercapai. Salah satu metode pengajaran yang umum digunakan dalam pendidikan jasmani adalah metode latihan. Penerapan metode latihan terbukti sangat efektif dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara karena metode ini memungkinkan siswa untuk meningkatkan keterampilan mereka melalui latihan yang berulang-ulang. Dengan latihan yang terus-menerus, siswa menjadi terbiasa dengan keterampilan yang diajarkan, dan dalam waktu yang relatif singkat, mereka dapat menguasai keterampilan yang diharapkan. Selain itu, pengawasan, bimbingan, dan umpan balik yang langsung diberikan oleh guru memungkinkan siswa untuk segera memperbaiki kesalahan yang mereka lakukan.

Yusuf Adisasmita (1992) lompat jauh merupakan salah satu jenis lompat yang ditemui dalam disiplin olahraga atletik. Ini sejalan dengan pandangan Adisasmita yang menyatakan bahwa lompat jauh adalah salah satu dari berbagai nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Carr (2002) Agar dapat mencapai lompatan jarak jauh, salah satu faktornya adalah awalan yang melibatkan lari cepat (sprint) dan tolakan kaki yang kuat. Sprint merupakan keterampilan dasar dalam olahraga atletik yang membutuhkan lintasan yang optimal dan dapat dilakukan tanpa alat. Oleh karena itu, lari atau sprint dan tolakan kaki dianggap sebagai pengenalan yang penting dalam program olahraga atletik.

Muhajir (2007) Gaya lompat jauh yang digunakan dalam olahraga atletik terbagi atas tiga macam gaya, yaitu; 1) gaya jongkok: ketika melayang di udara bersikap jongkok, 2) gaya

lenting: ketika berada di udara badan di lentingkan, 3) gaya berjalan di udara: ketika berada di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara, dengan teknik dasar dalam lompat jauh di bagi menjadi empat tahapan.

Metode atau gaya mengajar menurut Musca Moston yang dikutip oleh Rusli Ahmad (1989), mengatakan bahwa "Guru menjelaskan atau mendemonstrasikan suatu model performans dan semua siswa melakukan tugas praktek yang sama. Namun, siswa melakukan praktek ini menurut kecepatannya sendiri, sedangkan guru mendatangi secara bergiliran dan memberikan umpan balik secara perorangan.

Metode pengajaran sangat berpengaruh pada perencanaan proses belajar mengajar karena berhasil tidaknya tujuan yang akan dilaksanakan tergantung pada penggunaan metode yang tepat. Menurut I. L. Pasaribu dan B. Simandjuntak (1983) bahwa: "pemakaian metode yang tepat meningkatkan motivasi belajar pada murid sedangkan penggunaan metode yang tidak tepat akan merupakan penghambat yang paling besar di dalam proses belajar"

Metode bukanlah suatu tujuan, melainkan cara untuk mencapai tujuan dan tidak mungkin membicarakan metode tanpa mengetahui tujuan yang hendak dicapai. Tentunya yang hendak dicapai di dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani adalah untuk terjadinya peningkatan lompat jauh gaya berjalan di udara. Akan tetapi persoalan yang dihadapi adalah bagaimana caranya sehingga keterampilan ataupun kemampuan yang kita harapkan dapat terjadi dan metode mana yang paling tepat untuk meningkatkan lompat jauh gaya berjalan di udara.

Metode mengajar latihan merupakan suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Menurut Sagala gaya latihan atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, selain itu sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan"

Jadi mengajar dengan gaya latihan ini dalam prosesnya adalah mengajar dengan memberikan kesempatan atau waktu kepada siswa untuk melaksanakan tugas praktek menurut pemahamannya, dan ditampakkan melalui gerakan-gerakan ketrampilan secara individu di mana pada saat melakukan gerakan ketrampilan para siswa diamati dan dinilai oleh guru dengan mendatanginya secara bergiliran, di sini sebelum siswa menjalankan tugasnya terlebih dahulu guru memberikan pengertian akan gerakan itu dan menjelaskan atau mendemonstrasikan.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode latihan terhadap peningkatan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SMP NEGERI 4 TOMOHON.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan *radomized control group pretest and post design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP NEGERI 4 TOMOHON yang berjumlah 45 siswa dan sampel berjumlah 20 orang siswa.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<u>Kelompok</u>	<u>Pre-test</u>	<u>Treatment</u>	<u>Post-test</u>
(R) A	Y1	X	Y2
(R)B	Y1	-	Y2

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode latihan terhadap peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SMP Negeri 4 Tomohon. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment dengan rancangan penelitian yang di pakai adalah “Pre-test and Post-test rondomaized control grup designs”. Instrument yang di gunakan dalam penelitia ialah “Tes kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara”.

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal sebanyak 10 sampel dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sebanyak 10 sampel. Dengan demikian total keseluruhan sampel penelitian sebanyak 20 sampel. Pembagian kelompok dilakukan dengan teknik undian menggunakan gulungan kertas yang telah ditulis nomor 1 sampai dengan nomor 20, yang mendapatkan nomor 1 s/d 10 menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mendapat nomor 11 s/d 20 sebagai kelompok kontrol.

Tabel 2. Besaran Statistik Data Pre-Test Kedua Kelompok

<u>Kelompok Eksperimen</u>	<u>Kelompok Kontrol</u>
n = 10	n = 10
$\bar{X}_1 = 3,8$	$\bar{X}_2 = 3,7$
$Sdx_1 = 0,788810638$	$Sdx_2 = 0,674949$
$S_1^2 = 0,622222222$	$S_2^2 = 0,455556$

Untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar resiprokal berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara, digunakan analisis dengan teknik statistik uji t. Untuk Mengetahui teknik analisis statistic yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas data menggunakan uji Lilliefors dengan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar berbanding varians kecil.

1. Pengujian Normalitas Data Pre Test Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Kelompok Eksperimen.

Tabel 3. Perhitungan uji Normalitas Kelompok Eksperimen

No	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	3	-1,01419	0,1562	0,4	0,2438
2	3	-1,01419	0,1562	0,4	0,2438
3	3	-1,01419	0,1562	0,4	0,2438
4	3	-1,01419	0,1562	0,4	0,2438
5	4	0,253546	0,5987	0,8	0,2013
6	4	0,253546	0,5987	0,8	0,2013
7	4	0,253546	0,5987	0,8	0,2013
8	4	0,253546	0,5987	0,8	0,2013
9	5	1,521278	0,9357	1	0,0643
10	5	1,521278	0,9357	1	0,0643

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi nilai 0,2438 berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji Lilliefors pada α 0,05,

dengan $n = 10$, ditemukan L tabel senilai $0,258$. Jadi, L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0,2438 < L_t = 0,258$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_0 diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Pengujian Normalitas Data Pre Test Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Kelompok Kontrol

Tabel 4. Perhitungan uji Normalitas Kelompok Eksperimen

No	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	3	-1,03712	0,1515	0,4	0,2485
2	3	-1,03712	0,1515	0,4	0,2485
3	3	-1,03712	0,1515	0,4	0,2485
4	3	-1,03712	0,1515	0,4	0,2485
5	4	0,44448	0,6700	0,9	0,23
6	4	0,44448	0,6700	0,9	0,23
7	4	0,44448	0,6700	0,9	0,23
8	4	0,44448	0,6700	0,9	0,23
9	4	0,44448	0,6700	0,9	0,23
10	5	1,92607	0,9726	1	0,0274

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi nilai $0,2485$ berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji Lilliefors pada $\alpha 0,05$, dengan $n = 10$, ditemukan L tabel senilai $0,258$. Jadi, L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0,2485 < L_t = 0,258$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_0 diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Pengujian Homogenitas varians

Tujuan dari pengujian homogenitas dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui apakah varians dari populasi penelitian homogen atau tidak. Untuk Mengetahui apakah varians populasi homogen maka dilakukan pengujian homogenitas dengan rumus varians terbesar dibanding varians terkecil.

Tabel 4. Uji Normalitas varians Dengan Varians Terbesar Berbanding Varians Terkecil

Nilai	Jenis Variabel
Varians Sampel	S^2_1 S^2_2
S	0,622222222 0,455556
N	10 10

Berdasarkan pengujian persyaratan analisis yakni pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas varians, ternyata memenuhi syarat yakni populasi normal dan homogen.

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh penerapan metode latihan terhadap gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SMP Negeri 4 Tomohon. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata-rata peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan metode latihan yang diberikan selama satu bulan dengan peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara

kelompok control yang tidak mendapat perlakuan, maka rumus yang sesuai untuk itu adalah uji t.

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 2,410. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh $t_{(tabel)}$ senilai 2,101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari $t_{(tabel)}$, yaitu $t_{(hitung)} = 2,410 > t_{(tabel)} = 2,101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $t_{(hitung)}$ lebih kecil dari $t_{(tabel)}$ ($t_{(hitung)} > t_{(tabel)}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_a diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah pengujian rata-rata ketrampilan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara siswa SMP Negeri 4 Tomohon kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa metode latihan lebih baik dari rata-rata keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara siswa SMP Negeri 4 Tomohon yang tidak diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistic uji t, diperoleh $t_{(hitung)}$ senilai 2,410. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh $t_{(tabel)}$ senilai 2,101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari $t_{(tabel)}$, yaitu $t_{(hitung)} = 2,410 > t_{(tabel)} = 2,101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $t_{(hitung)}$ lebih besar dari $t_{(tabel)}$ ($t_{(hitung)} > t_{(tabel)}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_a diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara kelompok yang diajarkan dengan metode latihan lebih baik dibandingkan dengan kelompok control.

Kesimpulan

Hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan hasil penelitian gain skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disimpulkan : Gaya Mengajar latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tomohon.

Daftar Pustaka

- Anita Wiryawan Sri, 1992. Strategi dan Metode Belajar Mengajar, Dikjen, Dikti Universitas Terbuka, Jakarta.
- Ary Donald, Lucy Jacobs Chaesar, Razavich Asghar, 1982. Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan. Usaha Nasional, Surabaya.
- Lutan Rusli, Strategi Belajar Mengajar Penjaskes, (Jakarta, Depdikbud, 1999/2000)
- Ma'mun Amung dan Saputra M Yudha. 2000. Gerak- Gerak Dasar Dalam Pendidikan Jasmani. Mitha Yani, Jakarta.
- Muston Muska, 2015. Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani, Penerjemah Giri Wiarto, Lokastika.
- Sengkey A.R.J, Pengaruh Gaya Mengajar dan Umpan Balik Terhadap Keterampilan Menembak Dalam Permainan Bola Basket Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, (Jakarta; Depdiknas, 2002)

Sucipto, et.al, 2000. Sepak Bola, Departemen Pendidikan Nasional dan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sudjana, 1986. Metode Statistik, Tarsito Bandung.

Sugiono, 2016. Metode penelitian pendidikan. Alfabeta, Bandung.