

Pengaruh Permainan Lompat Tali Merdeka Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Kupang Timur Kabupaten Kupang

Ermelinda Y.P. Larung
Universitas Aryasatya Deo Muri
Email: yessylarung@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the effect of the free jump rope game on the ability of the students of SMP Negeri 1 Kupang Timur, Kupang Regency. The purpose of this study was to determine the effect of independent jump rope on high jumps with abdominal roll style. This research is an experimental research with a quantitative approach. The research design used in this study was a pretest posttest design. The population in this study were class VIII students of SMP Negeri 1 Kupang Timur, Kupang Regency in the 2020/2021 academic year and the research sample consisted of 20 students who were determined by random sampling technique. In this research, statistical analysis is used, namely through t-test, on the grounds that the data obtained are quantitative data in the form of numbers or test scores. the results of the t-test of the experimental group showed that the value of t-test (3.26) > t-table, so that Ho was rejected and Ha was accepted, where there was a significant effect on the free jump rope game on the belly roll high jump in class VIII junior high school students. Negeri 1 Kupang Timur Kupang Regency for the 2020/2021 academic year.*

Keywords: *Stomach Roll High Jump.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap kemampuan siswa SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang . tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest posttest design Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun ajaran 2020/2021 dan sampel penelitian berjumlah 20 orang siswa yang ditentukan dalam teknik random sampling. Dalam penelitian ini digunakan analisis statistik yaitu melalui uji-t, dengan alasan bahwa data yang diperoleh adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka atau skor hasil tes. hasil uji-t kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai t-tes (3,26) > t-tabel, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, dimana ada pengaruh yang signifikan pada permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun pelajaran 2020/2021.

Kata kunci: Lompat Tinggi Gaya Guling Perut.

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, dan memiliki peranan penting serta sebagai sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Karena pendidikan jasmani mengutamakan kegiatan fisik, mental, sosial dan emosional.

Departemen Pendidikan Nasional (2003:1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didasari untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah- sekolah sekarang ini permainan tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut sudah bukan merupakan permainan yang asing lagi bagi siswa. Hampir disetiap sekolah sudah memberikan pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut kepada para peserta didik, sehingga peserta didik dapat memperoleh pengetahuan dan juga keterampilan dalam permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut. Lompat tinggi gaya guling perut adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga atletik. Permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut berbentuk permainan yang bersifat kelompok dan dapat dimainkan dengan dua kelompok dengan menggunakan gelang karet sebagai tali.

Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan Lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut, beberapa Sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan keterampilan teknik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar permainan Lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut. Sehubungan dengan masalah itu terutama: teknik dasar dalam permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut. Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, dalam memilih dan menerapkan metode pembelajaran harus diperhatikan beberapa faktor: (1) materi pembelajaran, (2) siswa, (3) situasi, (4) fasilitas (5) guru.

Menurut Nana Sudjana (2005) menyatakan bahwa **Metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa**

pada saat berlangsungnya pengajaran. Menurut M. Sobri Sutikno (2009) menyatakan **Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan.**

Berdasarkan Defenisi/pengertian metode pembelajaran yang dikemukakan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan.

Benny A. Pribadi (2009) menyatakan **tujuan proses pembelajaran adalah agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan proses pembelajaran perlu dirancang secara sistematis dan sistematis.** Banyak metode yang digunakan seorang guru dalam pembelajaran Lompat Tinggi gaya Guling Perut antaralain dengan menggunakan metode pembelajaran inovatif dan konvensional. proses pembelajaran penjaskes dengan menggunakan metode demonstrasi banyak membuat siswa tidak terlalu aktif dalam proses pembelajaran yaitu metode demonstrasi yang digunakan oleh guru yaitu pelaksanaanya langsung pada latihan fisik sedangkan siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang, sehingga proses pembelajaran menjadi tidak efektif, dalam hal ini guru dituntut kreatif dalam menggunakan metode pembelajaran. Dengan metode strategis Lompat Tinggi Gaya Guling Perut siswa menjadi lebih aktif karena metode ini dibuat dalam bentuk permainan, strategis permainan Lompat Tali Merdeka merupan metode yang pelaksanaanya tidak secara langsung pada latihan fisik sehingga siswa tidak merasa terbebani dan menjadi malas dalam Lompat tinggi Gaya Guling Perut metode ini menjadikan proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien.

KAJIAN TEORITIS

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui gerak jasmani yang merupakan bagian dari proses pendidikan yang melibatkan aktifitas jasmani secara sistematis dalam rangka memperoleh kemampuan peningkatan jasmani dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pertumbuhan waktu. Konsep tentang pendidikan jasmani dikatakan oleh Rusli Lutan (2001:1) Mengatakan bahwa: **Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan.**

Dari pendapat diatas maka pendidikan jasmani merupakan suatu proses peningkatan jasmani dan kesehatan individu yang dapat mengaktualisasikan aktifitas anak menuju kepribadian yang utuh berdasarkan tujuan pendidikan jasmani. Konsep dari pendidikan jasmani tersebut dapat juga dikatakan oleh Mutohir dan Lutan (1996:9) bahwa **pendidikan jasmani adalah bagian penting dari kurikulum sekolah dalam upaya menyiapkan anak untuk berprestasi dengan dunia dimana mereka hidup. Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu nilai yang berkaitan dengan tubuh manusia seperti kesegaran jasmani, maka dalam rangka mengembangkan pembelajaran harus disarankan pada pengetahuan ilmiah termasuk fungsi-fungsi gerak (motorik).**

Dari kedua konsep tentang pendidikan jasmani tersebut, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dapat memberi nilai positif kepada siswa untuk belajar dan menguasai keterampilan gerak serta mencapai hidup sehat, baik itu sehat jasmani maupun sehat rohani. Yang termasuk sehat jasmani meliputi: sehat, bugar, terampil dan kuat sedangkan sehat rohani meliputi: sehat mental, sosial, emosional, intelektual dan spiritual. Untuk mencapai semuanya maka dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani harus lebih banyak bergerak guna mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Sukintaka (1991) dalam Bigat (1950:32) berpendapat bahwa permainan berfungsi membawa kepada hidup kebersamaan atau hidup bermasyarakat, akan lebih mudah timbul rasa kebersamaan yang merupakan dasar pembentukan rasa sosial. dalam permainan anak akan mengetahui kemampuannya menguasai diri, menguasai dan dikuasai orang lain, disamping juga menguasai akan alat permainan.

Matakupan (1995:51) mengatakan bahwa permainan merupakan sesuatu yang dimainkan dalam pemenuhan tugas pendidikan jasmani, bermain bagi anak adalah hidup dan kehidupan, bermain bagi anak adalah menemui diri, bermain bagi anak adalah penemuan lingkungan, bermain bagi anak adalah hubungan atau berinteraksi dengan orang lain, bermain bagi anak adalah keunggulan, bermain bagi anak adalah ritmik, bermain bagi anak adalah belajar atau bermain. Sumitro (1991:72) mengatakan bahwa bermain dan permainan merupakan alat dalam pendidikan melalui aktivitas jasmani, bahwa dengan bermain akan terjadi stimulus mengembangkan daya berpikir dan kemampuan fisik jasmani. Bila anak-anak mendapatkan kesempatan bermain yang

sesuai dengan pilihannya, maka tidak akan pernah terjadi hal-hal yang merugikan bahkan menjadi nilai tambah baginya menggenapi kebutuhan materi pengembangan diri dan pengendalian emosi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel:

- a. Variabel bebas (X), yaitu: Permainan lompat tali merdeka.
- b. Variabel terikat (Y), yaitu: Lompat tinggi gaya guling perut.

Kedua variabel ini dianggap saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 - X - O_2 \text{ (Sugiono, 2010:74)}$$

Keterangan:

O_1 = Pre test lompat tinggi gaya guling perut

X = Perlakuan

O_2 = Post test lompat tinggi gaya guling perut

Alat dan perlengkapan yang digunakan pada saat melakukan permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut yaitu: karet gelang, lapangan, peluit/lifrik, tiang lompat, bilah atau mistar lompat, busa atau pasir, lapangan, meter

Siswa dikumpulkan lalu diberikan penjelasan singkat tentang pelaksanaan permainan lompat tali merdeka agar siswa memahami dan melakukan secara sungguh-sungguh, siswa diminta untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan test, diberi kesempatan untuk mengikuti tahapan test yang telah ditentukan, karet lompatan dipegang oleh dua orang pemain yang saling berhadapan, hasil test untuk masing-masing siswa dicatat dalam formulir, test dilakukan tiga kali kemudian diambil yang paling tinggi lompatannya.

Setelah data-data hasil tes dikumpulkan, maka selanjutnya data-data tersebut akan diolah menggunakan rumus:

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

Keterangan :

MD = mean deviasi/deviasi rata-rata

$\sum d^2$ = jumlah standar deviasi dikurangi
mean deviasi kemudian dikuadratkan

N = Subyek pada sampel.

Untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut ialah menggunakan rumus:

$$P = \frac{M_{pre}}{MD} \times 100\%$$

Keterangan :

P : nilai P

M Pre : rata-rata tes akhir

MD : rata-rata tes selisih tes akhir – tes awal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri I Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun pelajaran 2020/2021. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu. Merujuk pada desain eksperimen yang digunakan, maka kegiatan penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu pre test, perlakuan dan post test.

Pre test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal subjek dalam melakukan permainan lompat tali merdeka, sedangkan post test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali merdeka yang diberikan terhadap hasil lompat tinggi gaya guling perut. Disamping itu, dari hasil posttest subjek dapat diketahui pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap peningkatan hasil lompat tinggi gaya guling perut.

Setelah melaksanakan rangkaian kegiatan penelitian, data hasil pre test dan post test lompat tinggi gaya guling perut pada kelompok eksperimen dianalisis melalui uji-t. dari hasil uji-t kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai t-tes (3,26) > t-tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana ada pengaruh yang signifikan pada

permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun pelajaran 2020/2021.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis data penelitian, maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis uji-t diketahui bahwa nilai $t\text{-tes} (3,26) > \text{nilai } t\text{-tabel} (1,304)$ tertera pada lampiran 1, pada taraf signifikansi 5 % dan D.d $(N - 1), 24 - 1 = 23$.
2. Karena nilai $t\text{-tes} (3,26) > t\text{-tabel} (1,304)$ diasumsikan bahwa ada pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun pelajaran 2020/2021.
3. Dari hasil analisis pretest (26,4) dan posttest (29) diasumsikan bahwa ada pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut dan terjadi peningkatan sebesar 2,6.

Saran

- a. Diharapkan agar selalu mengikuti atau menaati saran maupun anjuran guru dan melaksanakan program latihan dengan baik guna meningkatkan pola lompat tinggi gaya guling perut.
- b. Diharapkan agar lebih disiplin dalam segi waktu dan tidak terlambat untuk mengikuti pelajaran Penjas terutama dalam materi lompat tinggi gaya guling perut.
- c. Karena program permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang, maka disarankan kepada guru agar penyampaian materi lompat tinggi gaya guling perut mengenai fisik dan kondisi harus selalu disinggung.
- d. Diharapkan agar dapat menggunakan pedoman yang dimodifikasi dengan permainan tali merdeka ini sebagai bekal untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

DAFTAR REFERENSI

- Benny A. Pribadi (2009), *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Dian Rakyat, Jakarta
<http://akitom.blogspot.com/2008/04/fasa-lompat-tinggi.htm>
<http://nurberujar.blogspot.com/2009/12/atletik-cabang-lompat.html>.
- Mutohir, T dan Rusli Lutan (1996), *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Jakarta Depdikbud
- Mutohir, T dan Rusli Lutan (1992), *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Jakarta Depdikbud
- Matakupan, J. 1995 *Materi Pokok Teori Bermain Modul 1-6*. Jakarta.
- Nana Sudjana 2005, *Dasar-dasar Proses belajar* : Bandung Sinar Baru Algesibdo
- Rusli Lutan (2001), *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar)*, Jakarta Depdiknas
- Sudrajad Nanang, dkk.2005. *Pendidikan Jasmani Dengan Kompetensi Keterampilan Berolahraga*".
- Sukintaka, 1991. *Teori Bermain*, Universitas Terbuka. Matakupan J, Jakarta,
- Sumitro, 1991. *Permainan Kecil, untuk R2PGSD PENJASKES*. Universitas Terbuka, Jakarta