

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini cukup mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi maupun sore hari, serta banyaknya klup olahraga, fitnes center dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kesegaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena pendidikan olahraga bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar.

Pendidikan jasmani memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu dalam pembentukan psikomotor, perkembangan afektif dan kognitif. Berdasarkan alasan tersebut, maka pendidikan jasmani dimasukkan dalam kurikulum pendidikan nasional. Ditinjau dari pendidikan jasmani dan kesehatan, aktifitas gerak siswa merupakan sarana pendidikan, sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa. Salah satu masalah menonjol yang mengakibatkan lambatnya prestasi olahraga adalah masalah kurangnya pemanfaatan ilmu dan teknologi dalam praktek olahraga. Diantaranya aspek ilmu yang masih minim yaitu pemanfaatan dan pengembangan sarana dan prasarana, sedangkan teori belajar motorik sebatas teori saja, itupun dalam taraf yang belum memuaskan. Selain itu juga karena efektif dan efisiennya pembinaan dan metode pendidikan. Kondisi tersebut perlu diantisipasi dengan adanya penelitian keolahragaan yang mengarah pada peningkatan ilmu dan sumber daya manusia.

Tujuan pendidikan umumnya mengacu pada pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mewujudkan hal itu, system pendidikan di Indonesia dibuat secara bertingkat atau *herarkis*. Hal itu ditandai dengan adanya berbagai jenjang

pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Lanjutan Tingkat Atas sampai dengan Perguruan Tinggi, yang didalam kurikulum pendidikannya terdapat mata pelajaran jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa, Rusli Lutan (2000: 2) menjelaskan bahwa :

Tujuan ideal program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dan memiliki beberapa nomor yang diperlombakan seperti lari, lompat dan lempar. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh selama ini masih di jumpai penerapan model pembelajaran yang konvensional, guru selalu bertindak sebagai sentral atau pusat perhatian siswa sehingga metode pembelajarannya terkesan monoton. Selama ini belum pernah diterapkan berbagai pembaharuan atau inovasi metode pembelajaran yang digunakan oleh guru penjasorkes, sebagian besar guru penjasorkes masih sering menggunakan model atau pola lama dalam memberikan materi pelajaran khususnya lompat jauh.

Peningkatan mutu pendidikan harus dimulai dulu dari peningkatan kemampuan dan keterampilan seorang guru karena guru juga terlibat langsung dalam pendidikan. Guru sangat berperan penting dalam pencapaian tujuan pendidikan karena guru terlibat langsung dalam dunia pendidikan dan guru di jadikan sebagai panutan bagi semua khususnya anak didiknya. Guru Penjasorkes diuntut menguasai dua hal yaitu teori dan praktek.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang

disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 61) mengemukakan, “Keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam gaya mengajar, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dan siswa”.

Sebagai obyek untuk mengetahui perbedaan hasil pembelajaran di atas adalah siswa SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar tahun 2008, hal ini dikarenakan disekolah tersebut kemampuan lompat jauh siswa belum menonjol.

Hal-hal yang dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul “Perbedaan Penerapan Pembelajaran Inovatif dan Konvensional pada Cabang Atletik Nomor Lompat Jauh Di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan lompat jauh pada siswa SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008 masih rendah.
2. Belum pernah diterapkan pembelajaran inovatif dan konvensional untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008
3. Belum diketahui metode pembelajaran yang lebih baik dan efektif antara pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penyimpangan permasalahan, masalah dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Pembelajaran lompat jauh dengan metode pembelajaran inovatif
2. Pembelajaran lompat jauh dengan metode konvensional
3. Hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008.

D. Perumusan Masalah

Bertolak dari identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008?
2. Manakah yang pengaruhnya lebih baik antara pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh antara pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008.
2. Metode pembelajaran yang lebih baik pengaruhnya antara pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar lompat jauh

pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008.

F. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti dengan harapan :

1. Sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi guru Penjasorkes di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar pentingnya metode pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan penerapan pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat Jauh

Dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan. Nomor-nomor perlombaan itu seperti nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, nomor lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Tamsir Riyadi (1985 : 2) yang menyatakan nomor lompat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, yaitu: “Lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah.”

Pengertian atau definisi dari lompat jauh menurut J.M. Ballesteros (1979 : 54) bahwa: “ Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki saat melakukan

tolakan.” Pendapat lain dikemukakan oleh M. Yusuf Adisasmita (1992 : 112) bahwa : “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan menumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. “

Dari pengertian yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan dengan jarak tertentu dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan menolak satu kaki yang terkuat pada papan tumpuan, lalu melayang di udara dan mendarat pada bak lompat. Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus atau dalam pelaksanaannya merupakan gerakan yang berkelanjutan.

Teknik dalam lompat jauh ada beberapa macam yang harus dikuasai oleh seorang pelompat jauh. Hal ini dikemukakan oleh Tamsir Riyadi (1985 : 95) sebagai berikut : “ Tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah, yaitu; cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara mendarat melakukan pendaratan.” Hal ini sesuai dengan pendapat dari Aip Syarifuddin (1992 : 90) tentang teknik lompat jauh sebagai berikut :

Nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, maka teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Awalan atau ancang-ancang (Approach run)
- b. Tolakan (Take Off)
- c. Sikap badan di udara (Action in the Air)
- d. Sikap mendarat (Landing)

2. Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Pengertian Lompat Jauh Gaya jongkok

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 Tamsir Riyadi (1985 : 98) adalah sebagai berikut:

Setelah kaki tumpuan menolak, maka kaki ayun (terutama bagian paha) diangkat cepat tinggi ke depan. Setelah kaki tumpuan lepas dari tanah (balok tumpuan) segera diayunkan ke depan sehingga sejajar dengan kaki ayun. 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.

Lompat jauh gaya jongkok sering juga disebut tuck atau duduk diudara, seorang pelompat pada saat melayang seolah-olah membentuk sikap jongkok. Menurut Tamsir Riyadi (1985: 98) teknik lompat jauh gaya jongkok adalah :

Setelah kaki tumpuan menolak, maka kaki ayun (terutama bagian paha) diangkat cepat tinggi kedepan, setelah kaki tumpuan lepas tapak dari tanah (balok tumpuan) segera diayun kedepan sehingga sejajar dengan kaki ayun. Pada saat mencapai titik ketinggian sikap badan dan kaki seperti duduk/jongkok diudara. Selanjutnya setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan kedepan dan badan condong kedepan. Pusat perhatian tertuju pada pendaratan. (perlu diperhatikan bahwa pada saat badan bergerak/ meluncur turun tidak perlu membungkuk berlebihan) tetapi yang lebih penting adalah meluruskan kaki jauh-jauh kedepan.

b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pada dasarnya teknik lompat jauh adalah sama yaitu terdiri atas : awalan, tolakan, sikap badan diudara dan pendaratan. Penguasaan teknik lompat jauh ini sangat penting guna mendukung pencapaian prestasi secara maksimal. Rusli Lutan dkk (1992: 149) menyatakan bahwa, “ prestasi dalam lompat jauh dipengaruhi oleh penguasaan unsur teknik yang baik”.

Berkaitan dengan lompat jauh gaya jongkok, Soenaryo Basuki (2000: 33) menyatakan bahwa teknik lompat jauh gaya jongkok dibedakan menjadi

empat bagian yaitu : (1) awalan, (2) tumpuan, (3) saat melayang, dan (4) mendarat”.

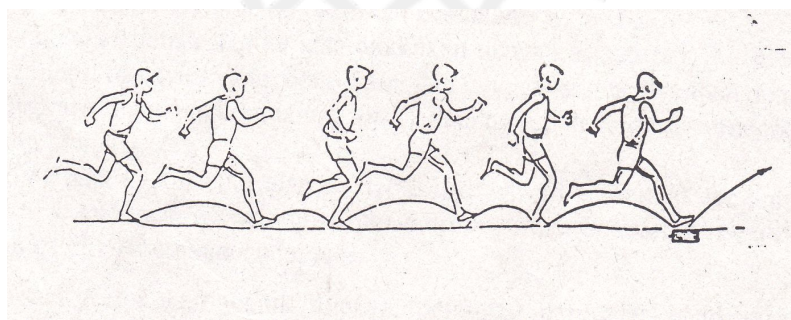
1). Awalan (Run-up atau Approach Run)

Lari awalan pada lompat jauh gaya jongkok yang harus diperhatikan karena awalan lompat jauh merupakan kunci pertama untuk mendapatkan kecepatan waktu akan melompat. Sebab pengambilan awalan yang benar akan mempengaruhi hasil lompatan seorang atlet lompat jauh. Menurut Soegito (1990: 36) bahwa :

Kecepatan waktu mengambil awalan untuk lompat jauh sama dengan lari jarak pendek. Sebab makin cepat mengambil awalan, atlet akan mendapat dorongan kedepan yang lebih banyak saat melayang di udara. Pada jarak kira-kira 3 atau 4 langkah sebelum balok tumpuan, dengan tanpa mengurangi kecepatan harus dapat berkonsentrasi untuk melakukan tumpuan yang kuat

Dari uraian di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa mengambil awalan yang benar akan berpengaruh terhadap hasil lompatan yang di capai oleh seorang atlet lompat jauh. Pengambilan awalan yang benar tersebut akan mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat.

Secara visual bentuk gerakan awalan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Awalan Lompat Jauh

(Gunter Benhard, 1986: 92)

Sedangkan hal-hal yang perlu di perhatikan pada waktu awalan adalah sebagai berikut :

- (a) lari secepat-sepatnya seperti lari pada jarak pendek.
- (b) Jangan mengganti langkah pada waktu akan menolak.
- (c) Jarak awalan di tentukan lebih dahulu, dengan cara:
 - (1). Mencoba beberapa kali menentukan awalan hingga tepat betul baru di ukur dan di beri tanda.
 - (2). Mencoba beberapa kali lari dari balok tolakan ke tempat dimana memulai awalannya, kemudian gabungkan antara kedua cara tersebut.

Untuk menjaga ketidak cocokan awalan atau penempatan kaki pada balok tolakan, maka biasanya atlet yang sudah terlatih membuat dua buah tanda (*cerk mark*).

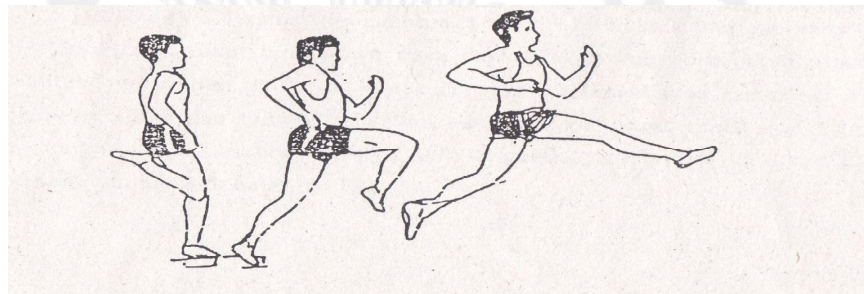
2) Tumpuan

Tumpuan atau tolakkan adalah waktu perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan saat melayang, yang dilakukan dengan kaki yang terkuat untuk memungkinkan lompatan yang lebih jauh. Adapun teknik dalam melakukan tumpuan menurut Jess Jarver (1986: 35-37) adalah sebagai berikut :

Maksud dari take off adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus sambil mempertahankan kecepatan horisontal menjadi gerak bersudut di dapatkan dengan cara memberi tenaga maksimum pada kaki yang akan take off. Pusat dari gaya berat si pelompat harus langsung jatuh di atas papan, begitu kaki yang akan take off menyentuhnya. Kaki yang akan take off di letakkan tepat di atas board dengan lutut yang sedikit di tekuk untuk mendapat kekuatan. Gerakan kedepan dan ke atas di lakukan dengan sekuat tenaga, di bantu oleh lutut dari kaki yang di gunakan untuk take off. Tujuan adalah untuk memperkuat daya lompat. Paling baik kalau sudut take off berkisar di bawah 30 derajat, tergantung kecepatan horisontal dan gerakan membuat sudut tadi

Dari uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi seseorang dalam mengalihkan tenaga setelah mengadakan tumpuan di perlukan sesekali kemampuan memanfaatkan sistem pengungkit yang ada pada tubuhnya. Dalam hal ini Soedarminto (1993: 48) berpendapat bahwa :

”pengungkit memberikan keuntungan mekanis untuk menghasilkan kekuatan atau kecepatan gerak. Makin pendek tangan gayan semakin kecil momen gayanya, tetapi yang terjadi makin cepat .” Untuk lebih jelasnya berikut ini di lampirkan gambar teknik gerakan tumpuan sebagai berikut :



Gambar 2. Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Aip Syarifudin, 1992 : 92)

3) Melayang

Dalam tahap melayang ini seseorang dapat mengamati dan mengetahui gaya apa yang di lakukan oleh seorang lompat jauh. Apakah ia menggunakan gaya jongkok, menggantung atau jalan di udara. Gaya lompat jauh seseorang dapat diamati melalui bentuk-bentuk dan posisi badan saat melayang. Posisi yang benar saat melayang di udara sangat menentukan hasil lompatan, tetapi apabila gerakan itu tidak di lakukan dengan sempurna akan menghambat dalam usaha mencapai hasil lompatan. Dalam hal ini Arma Abdullah (1981: 71) mengemukakan : ” melakukan gerakan-gerakan selama melayang di udara menurut beberapa pendapat sebenarnya tidak menambah jauhnya lompatan, tetapi justru akan menghambat bila gerakan itu tidak dilakukan secara sempurna. ”.

Perlu untuk di ketahui bahwa semua gaya dan gerakan yang di lakukan di udara bukan untuk menambah jauhnya lompatan,akan tetapi hanya untuk menjaga keseimbangan badan dan mempertahankan saat melayang di udara selama mungkin. Kemampuan untuk memprtahankan keadaan melayang di udara dipengaruhi oleh kondisi-kondisi sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Jess Jarver (1986: 38) yang mengemukakan bahwa : ”yang paling penting pada putaran yang timbul akibat take off. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien.”.

Secara visual bentuk gerakan melayang di udara pada lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar. 3. Saat melayang dalam lompat jauh gaya jongkok
(Aip Syarifudin, 1992 : 93)

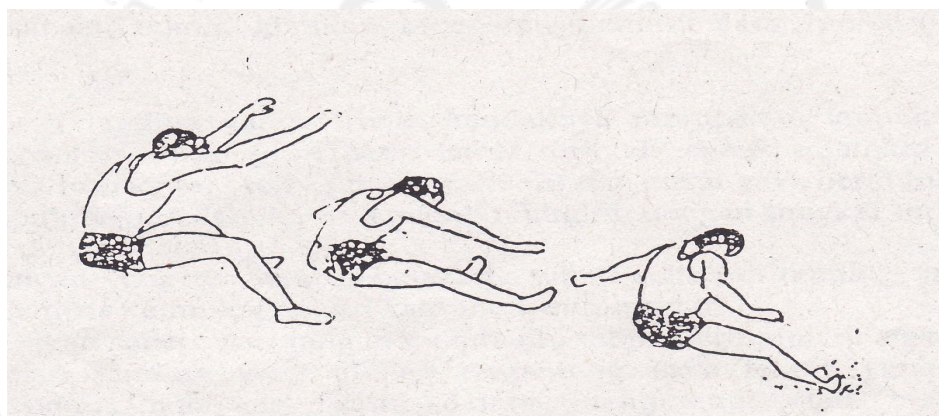
4. Mendarat

Pendaratan merupakan gerakan terakhir dalam lompat jauh yang dilakukan oleh seorang pelompat. Dalam lompat jauh pengukuran dilakukan pada bekas jatuhnya salah satu bagian tubuh dipasir yang terdekat dengan balok tumpuan. Oleh karena itu pelompat harus memperhatikan cara melakukan pendaratan. Aip syarifudin (1992: 95) mengemukakan bahwa :

Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan dibungkukkan kedepan. Kedua tangan kedepan kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeser dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan , kedua tangan kedepan.

Sikap yang benar sewaktu mendarat yaitu jangan sampai jatuhnya badan atau tangan kebelakang, karena tindakan seperti itu mengurangi hasil lompatan yang telah dicapai. Selain itu hal-hal lain yang perlu dihindari oleh seorang atlet lompat jauh adalah : a). Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak. b). Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai. c). Badan miring jauh kedepan atau kebelakang. d). Tahap melayang yang tidak sempurna. e). Gerak lari yang ragu-ragu. f). Tak cukup angkatan kaki pada saat pendaratan. g). Satu kaki turun mendahului kaki lain saat mendarat.

Untuk lebih jelasnya mengenai sikap badan pada waktu mendarat dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 4. Pendaratan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Aip Syarifudin, 1992: 95)

3. Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu

senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "selingan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain. Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping ia mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati. Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial,

emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru penjas dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajaran yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran. Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.

4. Hakekat Mengajar

a. Definisi Mengajar

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan atau ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Untuk memberikan batasan mengajar, berikut ini disajikan definisi mengajar yang dikemukakan oleh beberapa ahli :

- 1). Menurut Rusli Lutan (1988 : 376) pengajaran merupakan seperangkat kegiatan sengaja dan berencana dari seseorang atau person (P) yang memiliki kelebihan pengetahuan atau keterampilan untuk disampaikan kepada orang lain sebagai

sasaran atau obyek (O), yang belum berkembang pengetahuan, keterampilan atau bahkan sifat-sifat biologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui saluran atau metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari obyek sekaligus berperan sebagai subyek.

- 2). Menurut Soenaryo Basuki (1994 : 73) mengajar berarti memberikan pelajaran, usaha agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan atau ketangkasan tentang sesuatu yang diajarkan yang mencakup semua factor yang merangkum seluruh situasi pengajaran yang meliputi siswa, kegiatannya, guru, azas-azas mengajar, lingkungan mengajar, tujuan yang ingin dicapai dan evaluasi.
- 3). Menurut Chauhan dalam Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 3) mengajar adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar.

Berdasarkan batasan-batasan mengajar di atas dapat disimpulkan bahwa, mengajar merupakan suatu kegiatan yang kompleks yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang saling berkaitan yang bertujuan untuk mempengaruhi atau meningkatkan pengetahuan atau keterampilan siswa menjadi lebih baik. Ditinjau dari pelaksanaannya, unsur pokok dalam proses mengajar terdiri beberapa elemen yaitu “(1) guru yang berpengalaman dan terampil, (2) siswa yang sedang berkembang, (3) informasi atau keterampilan, (4) saluran atau metode penyampaian informasi/keterampilan dan (5) respon atau perubahan perilaku pada siswa (Rusli Lutan, 1988 : 376)”.

Hal yang terpenting dan diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas ajar yang diberikan. Apabila siswa aktif melaksanakan tugas ajar yang diberikan, maka akan terjadi perubahan-perubahan ke arah positif dan tujuan mengajar akan tercapai dengan baik. Program yang diberikan kepada siswa harus disusun secara sistematis, berurutan, berulang-ulang dan kian hari bertambah bebannya dan yang mudah sampai dengan yang sulit sehingga dalam menyampaikan pesan dapat ditangkap oleh siswa dan memperoleh hasil belajar secara optimal yang berupa perubahan-perubahan kemampuan permainan ke arah peningkatan kualitas gerak, karena setiap individu memiliki kemampuan gerak dasar yang berbeda.

Pendidikan jasmani adalah disiplin akademik yang bersifat *interdisipliner* pengembangannya sangat bergantung dari ilmu yang menyangga (psikologi, kesehatan, filsafat, pendidikan, pengajaran dan sebagainya. Untuk dapat mengembangkan pendidikan jasmani sebagai disiplin, prasyarat mutlak

yang harus dilaksanakan adalah insan akademik pendidikan jasmani untuk mengeksplorasi ilmu-ilmu penyangganya, tanpa menguasai ilmu penyangga pendidikan jasmani akan semakin jauh tertinggal, karena pengembangan konsep dan teori ilmu penyangganya maju dengan pesat. Ilmu pengajaran merupakan salah satu penyangga pendidikan jasmani, baik teoritis maupun praktis. Pengajaran pendidikan jasmani tidak akan berkembang tanpa mengikuti perkembangan ilmu pengajaran. Demikian pula ilmu pengajaran itu tidak akan berkembang tanpa mengikuti perkembangan teori belajar.

b. Mengajar yang Efektif

Mengajar adalah membimbing siswa agar mengalami proses belajar. Dalam belajar siswa menghendaki hasil belajar yang efektif bagi dirinya. Untuk itu guru dituntut dapat membantu siswanya, sehingga pada waktu mengajar dapat dilakukan dengan efektif. Menurut Rusli Lutan (1988 : 381) “efektivitas pengajaran meliputi beberapa unsur yaitu (1) pemanfaatan waktu aktif berlatih, (2) lingkungan yang efektif, (3) karakteristik guru dan siswa, (4) pengelolaan umpan balik”.

Diantara empat elemen tersebut elemen yang dominan pengaruhnya pada efektifitas pengajaran adalah pemanfaatan waktu aktif berlatih. Lebih lanjut Rusli Lutan (1988 : 381) mengemukakan “jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk aktif belajar, merupakan indikator utama dan efektivitas pengajaran”. Konsep jumlah waktu aktif berlatih erat dengan kemampuan manajemen guru dalam mengelola proses belajar dan kesediaan serta ketekunan siswa untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang diajarkan.

Seorang guru bertugas mengelola proses pengajaran berupa aktifitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan, tidak saja susunan pengalaman atau tugas-tugas ajar, tetapi juga penciptaan kondisi lingkungan belajar yang efektif. Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 4) bahwa :

Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi di kelas atau lapangan. Ciri utama terjadinya proses pembelajaran adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat di dalam proses pembelajaran. Pada guru harus selalu berupaya agar para siswa

dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

Mengajar yang efektif merupakan tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap guru. Syarat-syarat seperti di atas harus dipahami dan dilakukan oleh seorang guru, agar proses mengajar belajar dapat berjalan dengan baik dan memperoleh hasil belajar yang optimal.

c. Peranan Guru

Untuk keberhasilan dalam menjalankan tugasnya, seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan. Menurut Soenaryo Basuki (1994 : 75) “Hal-hal yang harus dimiliki seorang guru meliputi : 1).Kecakapan dan keterampilan teknis. 2). Kasih sayang kepada anak-anak. 3). Kelebihan. 4).Memahami karakteristik perkembangan anak-anak. 5). Dapat memilih metode yang sesuai. 6). Bijaksana”.

Hal-hal seperti di atas harus dimiliki oleh seorang guru. Proses mengajar belajar akan dapat berjalan dengan lancar, jika guru memiliki kemampuan-kemampuan seperti di atas, sehingga tujuan pengajaran yang telah ditetapkan dapat dicapai dengan baik. Hal-hal seperti di atas dapat dijelaskan secara singkat sebagai berikut :

1). Kecakapan dan keterampilan teknis

Seorang guru harus menguasai materi yang diajarkan. Guru harus memiliki kecakapan dan keterampilan teknis dari materi pelajaran yang diajarkan baik secara teori maupun praktek. Agar memperoleh hasil yang optimal, guru harus mampu berkomunikasi dan dapat menggunakan bahasa yang tepat dan efektif. Guru harus mampu menerangkan sesuatu sedemikian rupa sehingga siswa dapat menangkap apa yang dimaksud oleh guru.

Kemampuan seorang guru menyampaikan materi pelajaran adalah sangat penting agar tercipta kondisi belajar yang kondusif. Suatu sifat yang mudah diterima anak didik adalah semangat dan kegairahan guru membawakan pembicaraan, dalam sikap dan mampu menumbuhkan suasana belajar yang gembira dan menarik. Dalam suasana yang demikian pengajaran akan mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

2). Kasih sayang kepada anak-anak

Kasih sayang guru kepada siswanya akan nampak pada perhatiannya, perlakuan dan tegur sapaanya, semuanya dapat dirasakan oleh siswanya. Kasih sayang guru juga akan nampak pada sikap yang dapat menahan diri dan penyabar. Perasaan mendapat perhatian dan mendapat kasih sayang guru tersebut menimbulkan kepercayaan diri

kepada siswa. Dari kepercayaan itu akan timbul minat, perhatian dan kemauan yang kuat serta akan timbul kesanggupan menerima dan mengasimilasikan bahan yang disajikan oleh guru, sehingga materi pelajaran dapat masuk pada diri siswanya.

3). Memahami perkembangan karakteristik anak

Guru akan berhasil dalam tugasnya, jika dapat memahami sifat-sifat dan karakteristik perkembangan siswa, baik karakteristik fisik, mental serta emosional dan sosial. Dengan pemahan terhadap sifat-sifat dan karakteristik siswa pada kelompok-kelompok usia tertentu, maka penenangan guru terhadap proses belajar dapat disesuaikan dengan kelompok usia siswa, sehingga hasil optimal yang diharapkan dapat tercapai.

Sifat-sifat dan karakteristik siswa usia Sekolah Dasar (SD) tentu saja berbeda dengan siswa usia SLTP. Pada usia Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) atau tiap kelompok usia memiliki sifat dan karakteristik yang berbeda-beda. Dalam hal ini seorang guru harus mampu menangani atau membelajarkan siswa sesuai dengan sifat dan karakteristik anak agar tujuan pembelajaran dapat berhasil dengan baik.

4). Memilih metode mengajar yang tepat

Memilih metode mengajar yang baik dan tepat merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang guru. Metode mengajar merupakan cara yang digunakan oleh seorang guru dalam menyampaikan materi pelajaran, agar materi pelajaran dapat diterima siswanya secara aefektif. Menurut Sugiyanto & Sudjarwo (1991 : 368) metode mengajar keterampilan gerak yang sering digunakan antara lain "(1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode drill, (4) metode pemecahan masalah".

Berdasarkan metode-metode di atas, maka seorang guru harus mengerti dan memahami dari masing-masing metode tersebut. Seorang guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat sesuai dengan kondisi siswa dan tujuan yang hendak dicapai.

5). Bijaksana

Guru dalam mengajar atau mendidik akan menghadapi siswa, situasi dan lingkungan sekolah yang berbeda-beda serta peralatan yang terbatas. Karena itu harus dapat mempertimbangkan keadaan yang serba terbatas, keadaan yang berlainan dan selalu berubah dengan tindakan yang tepat. Di samping itu guru harus memupuk kerjasama antara sesama guru, guru dengan orang tua murid, antara guru dengan petugas-petugas di lingkungan sekolah, dan antara guru dengan masyarakat sekitarnya.

5. Hakekat Metode Pembelajaran

Dalam kegiatan proses belajar mengajar perlu adanya suatu metode untuk membantu kelancaran selama kegiatan belajar berlangsung. Menurut

Winarno Surakhmad (1992:230), bahwa “Metode adalah yang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan”. Sedangkan menurut Poerwadarminta WJS (1996:652) bahwa "Metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan”. Dari pengertian tersebut metode merupakan cara yang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan dalam pengajaran.

Pengertian belajar merupakan sesuatu yang kompleks, karena itu pengertiannya bisa bermacam-macam. Belajar bisa dipandang sebagai suatu hasil apabila yang dilihat adalah bentuk terakhir dari berbagai pengalaman interaksi edukatif, bisa dipandang sebagai suatu proses apabila yang dilihat adalah kejadian selama siswa menjalani proses belajar untuk mencapai suatu tujuan, dan bisa juga dipandang sebagai suatu fungsi apabila yang dilihat adalah aspek-aspek yang menentukan terjadinya perubahan tingkah laku siswa.

Metode mengajar menurut Winarno Surakhmad (1992:24) bahwa “Metode mengajar adalah cara yang mempergunakan teknik yang beraneka ragam yang didasari oleh pengertian yang mendalam dari guru akan memperbesar minat belajar murid- murid, sehingga mempertinggi hasil belajar”. Program yang diberikan kepada siswa harus disusun secara sistematis, berurutan, berulang-ulang dan kian hari bertambah bebannya dan yang mudah sampai dengan yang sulit sehingga dalam menyampaikan pesan dapat ditangkap oleh siswa dan memperoleh hasil belajar secara optimal yang berupa perubahan-perubahan kemampuan permainan ke arah peningkatan kualitas gerak, karena setiap individu memiliki kemampuan gerak dasar yang berbeda. Sedangkan menurut Nana Sudjana (2000:25) bahwa :

Hakikat belajar-mengajar adalah peristiwa belajar yang terjadi pada siswa secara aktif berinteraksi dengan lingkungan belajar yang diatur oleh guru. Asumsi yang melandasi hakikat belajar-mengajar tersebut adalah : (a) proses belajar-mengajar yang efektif memerlukan strategi dan teknologi pendidikan yang tepat. (b) program belajar mengajar dirancang dan dilaksanakan sebagai suatu sistem. (c) Proses dan produk belajar perlu memperoleh perhatian seimbang di dalam pelaksanaan kegiatan-belajar, (d) pembentukan kompetensi profesional memerlukan pengintegrasian fungsional antara teori dan praktek serta materi penyampaiannya. (e) pembentukan kompetensi profesional memerlukan pengalaman lapangan, latihan keterampilan terbatas

sampai dengan pelaksanaan dan penghayatan tugas-tugas kependidikan secara lengkap dan aktual, (f) kriteria keberhasilan yang mana dalam pendidikan adalah pendemonstrasian penguasaan kompetensi, (g) materi pengajaran, sistem penyampaiannya selalu berkembang.

Menurut Gagne dalam Sugiyanto (1994:233), bahwa "belajar adalah suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata-mata disebabkan oleh proses pertumbuhan". Hal yang sama dikemukakan oleh Toeti Soekamto (1992:71), bahwa "Tujuan belajar merupakan komponen sistem pengajaran yang sangat penting di dalamnya meliputi pemilihan metode mengajar yang dipakai, sumber belajar yang dipakai, harus bertolak dari tujuan belajar yang akan dicapai". Oleh karena kompleksitas pengembangan teori yang saling kait-mengkait, maka dalam strategi pengembangan ilmu pendidikan jasmani akan semakin berkembang apabila insan akademiknya mampu mempelajari dan mengembangkan ilmu penyangganya.

Belajar mempunyai makna sebagai proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Belajar gerak menurut Sugiyanto (1997: 8) adalah "Perubahan dari individu yang didasarkan dari perkembangan permanen dari individu yang dicapai oleh individu sebagai hasil praktek". Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali. Dalam menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi tertentu yang dihadapi dan pada akhirnya diharapkan siswa mampu menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu.

a. Proses Pembelajaran Gerak

Pada awal tahap pembelajaran siswa yang baru mengenal substansi yang dipelajari baik yang menyangkut pembelajaran kognitif, afektif, dan psikomotor, bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi asing pada awalnya, namun setelah guru berusaha untuk menarik dan memusatkan perhatian siswa pada materi

pembelajaran, maka diharapkan sesuatu yang asing bagi siswa tersebut berangsur-angsur hilang dengan sendirinya.

Dalam tahap ini seorang guru harus mengupayakan pembelajaran dengan menata lingkungan belajar dan perencanaan materi yang akan dipelajari atau akan dibahas. Guru harus berperan sebagai fasilitator dan motivator sehingga siswa berminat untuk mengikuti pembelajaran. Klasifikasi tingkah laku domain kognitif, afektif dan psikomotor seperti telah dikemukakan sebelumnya. Domain kognitif Magill dalam Sugiyanto (1997:2), menamakan "*intellectual activities*" yaitu "kemampuan individu dalam hubungannya dengan pengenalan informasi, dan ingatan yang berkenaan dengan aktivitas berpikir". Kemudian domain afektif adalah penalaran yang mempunyai peran penting sebagai motivasi dalam belajar keterampilan gerak dan yang terakhir adalah domain psikomotor sangat penting dalam belajar keterampilan gerak, karena berhasil tidaknya seseorang memahami keterampilan gerak dari gerakan yang sederhana ke dalam gerakan yang lebih kompleks. Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian tubuh.

b. Periode Belajar Gerak

Perkembangan gerak dapat dibagi dalam dua periode utama : tahap pra-keterampilan dan tahap perbaikan keterampilan. Dalam masing-masing tahap terdapat tingkatan yang berurutan yang digunakan untuk membantu dalam menggambarkan pengamatan tingkah laku. Ciri khas tingkah laku untuk mendapatkan keterampilan yang lebih tinggi secara berkelanjutan, sesuai dengan tahap tingkatan perkembangan keterampilan gerak. Pada tahap pra-keterampilan tingkah laku gerak awal dimulai kira-kira pada periode 6 bulan dalam kandungan dan terus berlangsung sepanjang kehidupan seseorang. Perbaikan kemampuan gerakan selama periode bayi dan masa anak-anak awal terpusat pada perolehan kemampuan yang memberikan dasar pada semua perkembangan keterampilan lebih lanjut. Pada tahap ini pengembangan pra-keterampilan gerak, gerakan bayi diperbaiki dari gerak reflek awal menjadi pola dasar yang sangat terkoordinasikan atau bisa dikatakan bahwa tahap ini adalah merupakan "periode kritis" dalam pencapaian ketrampilan gerak. Tiga tingkatan dalam tahap ini adalah tingkat

refleksi, integrasi sensorik (penggabungan sensor) dan pola gerakan dasar. Tingkatan refleksi adalah unit yang paling sederhana dan otot (neoromuskular).

Tingkatan integrasi sensoris adalah gerakan dini terkendali yang cenderung kasar dan tidak teratur. Bayi memperoleh pengaturan terkendali yang makin bertambah atas otot-otot rangka yang lebih besar dan kemudian memperoleh kekuatan untuk membuat penyesuaian sikap tubuhnya dalam belajar bergerak. Selama penampilan gerakan sederhana yang terpisah, anak mulai mengintegrasikan masukan dari berbagai penerima sensoris dengan penampilan gerakan motorik. Proses Perseptual ini penting untuk perolehan tingkah laku gerak yang efisien. Anak-anak segera belajar melalui pengamatan untuk menggunakan masukan sensoris guna membuat keputusan yang sesuai untuk menghasilkan respon gerak. Perkembangan pola gerakan dasar dimulai pada awal masa anak-anak usia 2-8 tahun ditunjukkan oleh pencapaian dan perkembangan yang cepat dari kemampuan gerak yang semakin kompleks. Pengembangan gerak selama dua tingkatan pertama sangat tergantung pada proses kematangan sebagai akibat dari bertambahnya usia dan tidak terlalu tergantung pada pengalaman anak-anak, tetapi tingkatan pola gerak dasar menandai peralihan yaitu cepat dari perkembangan yang berdasar pada kematangan menuju suatu proses yang sangat tergantung dari pemikiran dan proses pembelajaran keterampilan gerak.

Keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan tersebut yang dikaitkan dengan kegiatan olahraga. Selama masa awal pra-remaja anak-anak mulai sangat mementingkan keikutsertaan yang berhasil dalam olahraga. Ketika remaja telah membatasi pilihannya dan berkonsentrasi pada keterampilan gerak, tekanan harus diarahkan pada perbaikan keterampilan tersebut. Keterampilan olahraga dapat menjadi lebih baik ketika kesempatan untuk turut serta dalam kegiatan yang cocok bertambah. Tahap-tahap dalam perolehan keterampilan olahraga mencakup periode perkembangan perbaikan, penampilan, dan kemunduran. Satu hal yang sangat penting adalah bahwa cara seseorang suatu dalam tahap-tahap perkembangan tergantung dan kecenderungannya untuk ikut serta kegiatan yang berorientasi pada kegiatan olahraga.

Tingkat perbaikan keterampilan remaja mulai secara terus menerus mengatur pola gerak dasar sudah secara penuh terpadu. Gerakan dasar sudah secara penuh dikuasai. Latihan diperlukan untuk perbaikan keterampilan dan pengendalian gerakan. Program gerak ini didefinisikan sebagai suatu perangkat perintah gerak yang membantu dalam menampilkan pola keterampilan gerak yang sulit dengan campur tangan susunan syaraf sadar yang terbatas. Latihan yang terus-menerus selama tingkat perkembangan ini penting untuk mengembangkan mekanisme kontrol gerakan. Kemampuan dalam mengontrol gerakan akan memberikan kemungkinan bagi seseorang untuk berbuat sesuai dengan yang seharusnya dilakukan akan lebih mudah untuk mengikuti aturan-aturan, termasuk mengikuti aturan agar dirinya dapat menjadi terampil. Belajar gerak adalah mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh, proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola yang dipelajari.

Guru yang berpengalaman dapat dengan mudah mengamati siswa yang banyak dengan siapa belajar melewati tahap-tahap perbaikan keterampilan. Dampak pengajaran ini sangat jelas. Pengalaman belajar awal harus memungkinkan terjadinya waktu untuk pemrosesan kognitif dalam lingkungan yang terkendali. Jika keterampilan membaik, waktu latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga memungkinkan seorang siswa menampilkan kegiatan itu dalam berbagai situasi lingkungan. Sebagai contoh, tingkalan awal, dalam mengajar teknik dasar bermain sepakbola harus dipusatkan pada dasar-dasar menendang bola pada saat siswa memusatkan perhatian secara kognitif pada tugas tersebut. Jika pola-pola itu telah baik dan terpadu murid maju dari mengendalikan jarak tendangan bola sampai pada mengendalikan bola yang datang kearahnya. Seolah-olah seperti permainan yang sesungguhnya. Tujuan guru memberikan materi latihan dasar ini adalah tercapainya kemampuan untuk menampilkan segala macam keterampilan yang mungkin dibutuhkan dalam perundingan yang sebenarnya. Untuk itu siswa harus memperhatikan contoh gerakan dan merespon gerakan tersebut. Dalam tahap otonom ini keterampilan gerak yang dikuasai oleh siswa akan berlanjut sejalan dengan bertambahnya latihan dan berlanjut ke tahap yang lebih kompleks. Tingkatan penampilan keterampilan bertambah pada saat

remaja memasuki tahap perbaikan keterampilan otonom. Minat remaja sudah pada aktifitas kompetitif. Lingkungan remaja memandang penguasaan keterampilan sebagai suatu prestasi yang perlu ditampilkan. Prestasi puncak sebagian besar nomor-nomor olahraga dicapai pada tahap ini.

Tahap kemunduran keterampilan merupakan konsekuensi alamiah dari terjadinya proses penuaan. Proses penuaan ditandai dengan merosotnya fungsi fisik dan fisiologis, dan kemunduran keterampilan. Pada tahap ini pemusatan penampilan berubah dari lingkungan yang sangat menantang ke hal-hal yang lebih berkaitan dengan rekreasi. Seseorang yang telah berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sejak dini harus mengarahkan tenaga mereka pada aktivitas lain yang sesuai dengan kemampuannya. Namun semua ini tergantung pada keinginan olahragawan tersebut untuk tetap aktif dalam kegiatan olahraga yang mereka ikuti sebelumnya. Seseorang yang sebelumnya ikut serta dengan aktif dalam suatu olahraga yang terorganisasi dengan baik mungkin akan merasa kehilangan akan keterampilan yang dimiliki sebelumnya kesimpulannya adalah bahwa setelah usia 25 tahun ada kemunduran yang bertahap pada semua segi penampilan gerakan cabang olahraga. Faktor lain yang ikut mempengaruhi kemunduran keterampilan gerak.

6. Pembelajaran Inovatif

Model pembelajaran inovatif menurut Trianto (2007: 5) adalah : " suatu perencanaan pembaharuan atau suatu pola inovasi yang digunakan sebagai pedoman dalam memrencanakan pembelajaran dikelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk didalamnya buku-buku, komputer dan kurikulum". Sedangkan menurut Soekanto (2000: 10) mengemukakan : "Kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran". Pembelajaran merupakan sarana yang memungkinkan terjadinya proses belajar, dalam arti perubahan perilaku melalui proses yang diciptakan

dalam rancangan proses pembelajaran. Beberapa macam pembelajaran inovatif dalam [http://pembelajaran.inovatif// Google.com](http://pembelajaran.inovatif//Google.com) adalah sebagai berikut :

a. Role playing

- 1). Guru menyusun/menyiapkan skenario yang akan ditampilkan
- 2). Menunjuk beberapa siswa untuk mempelajari skenario dua hari sebelum KBM
- 3). Guru membentuk kelompok siswa yang anggotanya 5 orang
- 4). Memberikan penjelasan tentang kompetensi yang ingin dicapai
- 5). Memanggil para siswa yang sudah ditunjuk untuk melakonkan skenario yang sudah dipersiapkan
- 6). Masing-masing siswa duduk di kelompoknya, masing-masing sambil memperhatikan mengamati skenario yang sedang diperagakan
- 7). Setelah selesai dipentaskan, masing-masing siswa diberikan kertas sebagai lembar kerja untuk membahas
- 8). Masing-masing kelompok menyampaikan hasil kesimpulannya
- 9). Guru memberikan kesimpulan secara umum

b. Demonstration

- 1). Guru menyampaikan TPK
- 2). Guru menyajikan gambaran sekilas materi yang akan disampaikan
- 3). Siapkan bahan atau alat yang diperlukan
- 4). Menunjukan salah seorang siswa untuk mendemonstrasikan sesuai skenario yang telah disiapkan
- 5). Seluruh siswa memperhatikan demonstrasi dan menganalisa
- 6). Tiap siswa atau kelompok mengemukakan hasil analisisnya dan juga pengalaman siswa didemonstrasikan
- 7). Guru membuat kesimpulan

7. Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Pembelajaran Inovatif

Pembelajaran inovatif merupakan salah satu pembelajaran yang dilaksanakan dengan model atau pembaharuan gaya mengajar. Jadi model pembelajaran inovatif merupakan metode pembelajaran yang menawarkan kepada siswa hal-hal baru dalam melakukan proses pembelajarannya. Kegiatan guru dalam proses pembelajaran ini adalah memberikan rangsangan kepada siswa untuk aktif dan kritis dalam melaksanakan tugas dan segala keputusan dalam pelaksanaan tugas ini diserahkan kepada siswa. Adapun peran guru adalah seakan menjadi teman bagi siswa dalam proses pembelajaran.

Kelebihan pembelajaran inovatif adalah :

- 1). Dengan adanya lembar tugas, dapat membantu siswa mengingat-mengingat apa yang harus dilakukan.
- 2). Dapat dijadikan sebagai catatan bagi guru dan siswa tentang apa yang telah dilakukan dalam proses belajar mengajar selama waktu tertentu.
- 3) Menjadi bahan acuan secara visual bagi guru pada saat mengadakan pemantauan secara individual bagi siswanya.

Sedangkan kelemahannya :

- 1). Siswa akan mengalami kesulitan dalam melakukan tugas gerak, bila kegiatan tugas tidak terperinci.
- 2) Siswa akan mengalami kesulitan mengontrol kegiatan belajarnya, karena proses pembelajaran yang terasa jarang dilaksanakan.

8. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Pembelajaran Konvensional

Pembelajaran konvensional adalah proses pembelajaran yang terstruktur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Dalam pembelajaran ini guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilaksanakan, berikut kriteria evaluasi yang berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang dilakukan pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dan analisis tugasnya.

Secara umum setiap guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulainya dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan skill atau gerakan yang dipelajari dan mengklarifikasi lembar tugasnya. Latihan selanjutnya, siswa melakukannya sesuai apa yang dicontohkan oleh guru. Pembelajaran konvensional merupakan cara mengajar dimana sebelumnya guru telah membuat keputusan – keputusan tugas gerak yang harus dilakukan siswa dan telah membuat kriteria – kriteria atau penilaian atas tugas gerak yang dilakukan siswa.

Berdasarkan gambaran dan pedoman pelaksanaan pembelajaran konvensional dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh siswa diatur secara bertahap untuk melakukan pembelajaran lompat jauh, dimana siswa berurutan melakukan lompat jauh sesuai dengan contoh guru. Kelebihan

pembelajaran konvensional diantaranya adalah: a).Siswa lebih banyak melakukan lompatan yang sesungguhnya, pada diri anak tertanam konsep yang kuat. b). Siswa dapat berkonsentrasi pada gerakan yang sebenarnya secara keseluruhan. c). Bagi siswa yang telah memiliki kemampuan teknik dasar lompat jauh ini lebih cocok, karena tinggal meningkatkan otomatisasi gerakan

Adapun kelemahan pembelajaran lompat jauh dengan metode konvensional antara lain adalah : a). Bagi pemula metode ini kurang cocok, karena komponen-komponen tekniknya belum dikuasai, sehingga dapat terjadi kesalahan-kesalahan teknik. b). Siswa harus banyak menunggu giliran, sehingga dapat membosankan. c). Teknik yang tepat kurang terkontrol

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

a. Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Pembelajaran Inovatif

Kemampuan lompat jauh dapat dipelajari dengan pembelajaran pembelajaran inovatif. Pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif menjadikan proses pembelajaran berlangsung lebih menarik bagi siswa, dikarenakan model pembelajaran yang digunakan merupakan hal baru dalam mempelajari teknik lompat jauh. Bagi siswa yang baru belajar metode ini cocok karena proses belajarnya secara bertahap dan mudah dilaksanakan. Namun seringkali metode ini membosankan bagi siswa, terutama yang sudah menguasai bahan. Selain itu pembelajaran inovatif menuntut guru untuk lebih kreatif melakukan model-model pembelajaran sehingga hal akan sulit berjalan apabila guru kurang kreatif dalam proses pembelajarannya. Kelebihan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif adalah :

1. Pembelajaran berlangsung lebih menarik
2. Siswa lebih bersemangat untuk melakukan praktek karena merupakan hal baru bagi mereka
3. Kemampuan lompat jauh lebih mudah dikuasai siswa

Sedangkan kelemahan dari pembelajaran inovatif adalah :

- 1). Penguasaan kemampuan teknik dasar lompat jauh kurang diperhatikan.

- 2). Penguasaan kemampuan siswa kurang terkontrol
- 3). Membosankan bagi siswa yang sudah menguasai teknik lompat jauh sesungguhnya.

b. Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Pembelajaran Konvensional

Dalam mempelajari lompat jauh dengan pembelajaran konvensional memungkinkan siswa dapat menguasai materi yang diajarkan secara lebih mendalam. Selain itu koreksi dan pembetulan terhadap gerakan yang salah akan lebih efektif dan mudah dilakukan. Hal ini akan memungkinkan siswa dapat menguasai teknik yang ada dalam lompat jauh secara benar. Pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran konvensional memerlukan waktu yang sedikit, sehingga siswa akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk mempelajari lompat jauh sesuai dengan lapangan sesungguhnya. Hal ini akan memberikan peluang untuk dapat lebih leluasa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauhnya. Namun bagi siswa yang memiliki daya tangkap kurang dan siswa pemula yang baru mempelajari lompat jauh, akan banyak mengalami kesalahan dalam melakukan lompat jauh. Pembelajaran ini juga cukup membosankan karena siswa harus antri menunggu giliran. Kelebihan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran konvensional adalah :

- 1). Penguasaan materi lompat jauh secara benar lebih terkontrol
- 2). Materi lompat jauh lebih cepat dikuasai siswa
- 3). Melatih siswa tertib dengan antri menunggu giliran

Sedangkan kelemahan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran konvensional adalah :

- 1). Materi terlalu monoton
- 2). Membosankan karena siswa harus antri menunggu giliran
- 3). Bagi siswa pemula yang baru mempelajari lompat jauh akan banyak mengalami kesalahan dalam melakukan lompat jauh.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional pada cabang atletik nomor lompat jauh di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar tahun 2008.
2. Pembelajaran inovatif lebih baik pengaruhnya daripada pembelajaran konvensional pada cabang atletik nomor lompat jauh di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar tahun 2008.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

2. Waktu Penelitian

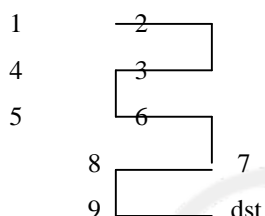
Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu yaitu dimulai awal bulan Nopember sampai dengan pertengahan Desember 2008.

B. Metode Penelitian

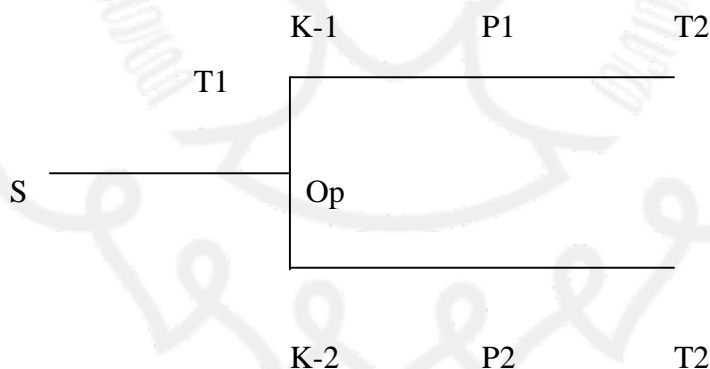
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Di dalam penelitian eksperimen ini menggunakan *randomized control group pretest – posttest design*. Pembagian kelompok ke dalam 2 kelompok dengan cara “*pairing of subject*”, seperti dikatakan Sutrisno Hadi (1994:484) yaitu: *Subject pairing* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching*, karena pada hakikatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subject*) masing-masing subyek ke grup

eksperimen dan ke group kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua group itu.

Adapun cara pairing yang digunakan yaitu ordinal pairing dengan bagan sebagai berikut:



Pembagian menjadi dua kelompok eksperimen tersebut berdasarkan prestasi tiap individu pada tes awal lompat jauh. Setelah prestasi tes awal diranking, kemudian sampel yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan berangkat dari titik tolak yang sama. Apabila nanti pada akhir perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan oleh pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Berikut ini rancangan penelitian.



Keterangan:

- S : Subyek penelitian
- T1 : Tes awal Lompat jauh
- K-1 : Kelompok A
- K-2 : Kelompok B
- P1 : Pembelajaran inovatif
- P2 : Pembelajaran konvensional

- T2 : Tes akhir lompat jauh
Op : Ordinal pairing

C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian adalah semua keadaan, faktor, kondisi, perlakuan atau tindakan yang dapat mempengaruhi hasil eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:
 - a. Pembelajaran inovatif
 - b. Pembelajaran konvensional
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah: hasil belajar lompat jauh.

D. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah semua siswa kelas V dan VI Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar tahun 2008 yang berjumlah 38 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan variabel yang diteliti, data yang terkumpul adalah data kemampuan lompat jauh, yang diberikan sebelum dan sesudah treatment. Tes yang digunakan sesuai dengan judul penelitian ini adalah tes lompat jauh dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud Jakarta. (1980: 14).

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut : Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus :

$$z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

X_i = Dari variabel masing-masing sampel

\bar{X} = Rata-rata

S = Simpangan baku

- b) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(Z \leq z_i)$.
- c) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$.

$$\text{maka } S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- d) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini L_0 .

b. Uji Homogenitas

Untuk mencari atau menguji homogenitas data, digunakan rumus untuk mencari uji homogenitas (Soetrisno Hadi, 1986: 284) Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD_{bs}^2}{SD_{kt}^2}$$

Keterangan :

db : vb = derajat kebebasan dari varians yang lebih besar

dk : vk = derajat kebebasan dari varians yang lebih kecil

SD^2_{bs} = Varians yang lebih besar

SD^2_{kt} = Varians yang lebih kecil

2.Uji Perbedaan

Untuk menghitung perbedaan adalah sebagai berikut :

a). Mencari perbedaan kelompok

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

(Soekatamsi, 1993: 48)

Keterangan :

t : Nilai perbedaan

Md : Rata-rata selisih antara X_1 dan X_2

D : Penyimpangan (selisih) antara X_1 dan X_2 dari Md

N : Jumlah pasangan

b). Mencari perbedaan antar kelompok

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{(s_1^2 / n_1) + (s_2^2 / n_2)}}$$

(Jerry R. Thomas dan Jack K. Nelson, 1990 : 121)

Mengkonsultasikan hasil t-test dengan t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dan db = N - 1. Jika $t_{hitung} < t_{tabel} = 5\%$, maka H_0 ditolak. Artinya tidak ada perbedaan pengaruh pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional

terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V dan VI di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

Jika $t_{hitung} > t_{tabel} = 5\%$, maka H_0 diterima. Artinya ada perbedaan pengaruh pembelajaran inovatif dan pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V dan VI di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar.

Untuk mencari peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh dari tes awal ke tes akhir digunakan rumus dari Jerry R. Thomas dan Jack K. Nelson (1990 : 136) sebagai berikut :

$$\text{Nilai peningkatan hasil latihan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

Dimana $\text{Mean different} = \text{mean posttest} - \text{mean}$

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, hasil analisis data serta pengujian hipotesis dan pembahasan.

Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008 yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008 Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Hasil	Hasil	Mean	SD
			Terendah	Tertinggi		
Kelompok 1 (Kelompok pembelajaran inovatif)	Awal	19	1.7	3.3	2.381579	0.486259
	Akhir	19	1.9	3.4	2.6789473	0.4779341
Kelompok 2 (Kelompok pembelajaran konvensional)	Awal	19	1.7	3.1	2.371053	0.461975
	Akhir	19	1.75	3.3	2.4263157	0.4616902

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan rata-rata lompat jauh pada kelompok 1 yaitu 2.381579, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata lompat jauh = 2.6789473. Adapun rata-rata lompat jauh pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah = 2.371053, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata lompat jauh = 2.426315789.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat kejelasan hasil tes lompat jauh, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir lompat jauh yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilita	Kategori
Tes Awal	0.94	Tinggi Sekali
Tes Akhir	0.92	Tinggi Sekali

Dari tabel tersebut diketahui bahwa, nilai reliabilitas hasil tes awal adalah sebesar 0,94, dimana termasuk dalam kategori tinggi. Adapun nilai reliabilitas hasil tes akhir adalah sebesar 0,92, dimana termasuk dalam kategori tinggi. Untuk mengartikan kategori koefisien reliabilita tes tersebut, digunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Book Walter yang dikutip Mulyono B. (1992:22), yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilita
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,59
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

Pengujian Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	M	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
K ₁	19	2.381578947	0.486258541	0.10216258	0,195
K ₂	19	2.371052632	0.461975165	0.13475226	0,195

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K₁ diperoleh nilai L_{hitung} = 0.10216258. Dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K₁ termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K₂ diperoleh nilai L_{hitung} = 0,13475226, yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf

signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K_2 termasuk berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	5.887915512	1.012352338	2.34
K ₂	15	5.816073407		

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.012352338$. Sedangkan dengan $db = 18$ lawan 18 , angka $F_{tabel 5\%} = 2.34$ yang ternyata bahwa nilai $F_{hitung} = 1.012352338$ lebih kecil dari $F_{tabel 5\%} = 2.34$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

Hasil Analisis Data

Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberikan perlakuan dilakukan uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 dari hasil pemasangan yang subyek yang telah dilakukan. Tujuan uji perbedaan yang dilakukan sebelum diberi perlakuan yaitu untuk menguji apakah sebelum diberi perlakuan kedua kelompok tersebut benar-benar berangkat dari titik tolak kemampuan yang sama. Hasil uji

perbedaan yang telah dilakukan antara kelompok 1 dan kelompok 2, sebelum diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	M	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K ₁	19	2.381578947	0.068408559	1.60
K ₂	19	2.371052632		

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 1.657144031, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 1.60. Dengan demikian hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Sehingga apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, maka perbedaan tersebut betul-betul dikarenakan adanya perbedaan pengaruh perlakuan yang diberikan.

Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Dalam penelitian ini subyek diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Dalam hal ini kelompok 1 diberi perlakuan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif dan kelompok 2 diberi perlakuan pembelajaran konvensional kemudian dilakukan tes akhir. Dari hasil tes akhir pada masing-masing kelompok tersebut kemudian dilakukan uji perbedaan, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu :

Tabel 7. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok 1.

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Awal	19	2.381578947	0.297368421	8.23895405	2.010
Akhir	19	2.678947368			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 8.23895405, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 2,101. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Dengan demikian setelah mendapat perlakuan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif, terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh pada kelompok 1 secara menyakinkan.

b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu :

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok 2.

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Awal	19	2.371052632	0.055263158	2.39836546	2,101
Akhir	19	2.426315789			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4.342105263, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 2,101. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Setelah mendapat perlakuan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran konvensional, terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh pada kelompok 2 secara menyakinkan.

c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu :

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	M	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K ₁	19	2.678947368	1.657144031	1.60
K ₂	19	2.426315789		

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t sebesar 1.657144031, yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai $t_{tabel\ 5\%}$ yaitu 1.60. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2.

3. Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik, diadakan penghitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan hasil belajar lompat jauh dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	19	2.381479	2.678947	0.297368	12.48619 %
Kelompok 2	19	2.371053	2.426316	0.055263	2.330744 %

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh sebesar 12.48619 %. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh sebesar 2.330744 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh yang lebih besar daripada kelompok 2.

Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0.068408559, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1.60$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak rata-rata kemampuan lompat jauh yang sama. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai t sebesar 1.657144031. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1.60$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Model dan inovasi pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap proses belajar yang berlangsung. Pada penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan mendapatkan pembelajaran lompat jauh dengan model yang berbeda. Perbedaan model yang diberikan selama pembelajaran mempengaruhi, semangat, motivasi, kreatifitas yang berbeda dari pelaku, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. Perbedaan model yang diterapkan pada pembelajaran juga berpengaruh pada perbedaan pembentukan pola keterampilan gerakan. Penguasaan keterampilan gerakan lompat jauh antara kelompok 1 dan kelompok 2 menjadi berbeda. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan perlakuan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif dan dengan pembelajaran konvensional memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara pembelajaran lompat jauh

dengan pembelajaran inovatif dan dengan pembelajaran konvensional terhadap kemampuan lompat jauh, dapat diterima kebenarannya.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan lompat jauh sebesar 12.48619 %. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh sebesar 2.330744 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh yang lebih besar daripada kelompok 2. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif), ternyata memiliki peningkatan hasil belajar lompat jauh yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran konvensional).

Inovasi pembelajaran menjadikan kegiatan belajar lebih menarik dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan gairah dan motivasi untuk menguasai teknik yang diajarkan. Melalui pembelajaran ini juga tercipta semangat kompetitif sehingga pelaksanaannya lebih bergairah. Selama pembelajaran dengan pembelajaran inovatif, siswa lebih semangat dan aktif melakukan gerakan yang diajarkan karena merupakan hal baru bagi siswa. Oleh karena itulah, pembelajaran inovatif dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada dengan pembelajaran konvensional. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran inovatif memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada pembelajaran konvensional terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SD Negeri 01 Tunggulrejo Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008, dapat diterima kebenarannya.