

PENGARUH METODE DEMONSTRASI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS IV SDN KADEMANGAN III KECAMATAN MOJOAGUNG JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Desyanto Nur Isnan Prayogo

SDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Jombang

Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan siswa merasa takut dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan seringnya cidera saat mendarat di bak lompatan. Dengan melihat hal tersebut, maka diperlukan tindakan untuk mengatasinya, yaitu dengan cara menerapkan metode demonstrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: *Metode Demonstrasi, Lompat Jauh Gaya Jongkok.*

This study originated from the low level of students' ability to perform the long jump squat style. This is because students are afraid of doing the long jump squat style with frequent injuries while landing a jump in the tub. By looking at this, the necessary actions to overcome, namely by applying the method of demonstration. The purpose of this study was to determine the effect of method demonstration on learning outcomes long jump squat style.

Keywords: *Method Demonstrations, and Long Jump Squat style.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengembangkan potensi masyarakat khususnya dinegara berkembang seperti di Indonesia. Kemajuan suatu negara dapat dilihat dari kondisi pendidikannya. Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia bisa mengerti yang sebelumnya tidak mengerti menjadi mengerti, yang sebelumnya tidak tau menjadi tau. Pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungannya dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkan untuk berfungsi secara edukat dalam kehidupan masyarakat.(oemar hamalik, 2001:79)

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, prilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Bahan materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar meliputi permainan, atletik, senam, bela diri, aktivitas penjelajahan dan hidup sehat. Permainan yang banyak dan padat meterinya pada umunya menggunakan berbagai kegiatan cabang olahraga sebagai fasilitasnya, diantaranya adalah pada permainan bola besar seperti sepak bola, bola voly, dan bola basket. Sedangkan permainan bola kecil meliputi bulu tangkis, tenis meja, dan softball.

Atletik merupakan salah satu pelajaran dalam pendidikan jasmani disekolah dasar yang meliputi: jalan, lari, lempar, lompat. Tidak terkecuali dengan lompat jauh merupakan bagian dari atletik dan diajarkan dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani. Lompat jauh memiliki beberapa gaya yaitu gaya bebas, gaya menggantung diudara, dan

gaya berjalan diudara. Dalam kegiatan belajar mengajar disekolah dasar lompat jauh yang diajarkan adalah lompat jauh gaya bebas (gaya jongkok). Pendidik banyak tidak mengajarkan lompat jauh karena seringnya cidera pada siswa saat kegiatan belajar mengajar lompat jauh dengan demikian siswa menjadi takut akan pelajaran lompat jauh meskipun banyak sekolah dasar yang mempunyai lapangan lompat jauh yang sesuai standar. Dengan demikian harus ada pembaharuan agar siswa sekolah dasar tidak takut dengan lompat jauh dan diharapkan siswa lebih menyukai pelajaran pendidikan jasmani agar siswa menjadi sehat jasmani dan rohani. Salah satunya adalah dengan penggunaan metode yang sesuai dengan bahan pelajaran yaitu metode demonstrasi. Demonstrasi adalah suatu cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mencontohkan suatu hal kepada siswa.

Secara umum metode diartikan sebagai cara melakukan sesuatu. Secara khusus metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara atau pola yang khas dalam memanfaatkan berbagai prinsip dasar pendidikan serta berbagai teknik dan sumber daya terkait lainnya agar terjadi proses pembelajaran pada diri pembelajar. (A, Gintings, 2008:42). Metode adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran dalam upaya mencapai tujuan kurikulum. Suatu metode mengandung pengertian terlaksananya kegiatan guru dan kegiatan siswa dalam proses pembelajaran. Metode dilaksanakan dalam prosedur tertentu dewasa ini keaktifan siswa belajar mendapat tekanan utama dibandingkan dengan keaktifan siswa yang bertindak sebagai fasilitator dan pembimbing bagi siswa. Karena itu, istilah metode yang lebih menekankan pada kegiatan guru, selanjutnya diganti dengan istilah strategi pembelajaran yang menaatkan pada kegiatan siswa.

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sedang, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Metode ini baik digunakan untuk mendapat gambaran yang lebih jelas tentang hal-hal yang berhubungan dengan proses mengatur sesuatu, proses membuat sesuatu, proses bekerjanya sesuatu, proses mengerjakan atau menggunakan komponen-komponen yang membentuk sesuatu, membandingkan suatu cara dengan cara lain dan untuk mengetahui atau melihat kebenaran sesuatu. Menurut Madya Ekosusilo dalam buku dasar-dasar pendidikan metode demonstrasi adalah suatu cara mengajar dalam bentuk atau seorang instruktur menunjukkan atau memperlihatkan suatu proses. Misalkan cara bererja suatu mesin.

Pengertian Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif pada setiap siswa. Lompat jauh merupakan cabang olah raga atletik yang terdiri atas lari, lompat dan lempar disamping sebagai dasar untuk berolahraga, atletik juga sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Atletik sendiri merupakan perkataan dari athlon yang artinya berlomba. Athlon merupakan merupakan bahasa dari bangsa yunani kuno. Di amerika atletik dinamakan track and field, sedangkan pembagiannya ada dua macam yaitu: Atletik berat terdiri dari tinju, gulat, yudo, angkat besi. Atletik ringan terdiri dari semua nomor jalan cepat, semua nomer lari, semua nomor lompat/loncat, semua nomer lempar tolak. Lompat jauh adalah gerakan berpindah tempat dari satu titik (tempat) ke tempat lainnya dengan cara menolakkan satu kaki ke atas depan sejauh-jauhnya.

METODE

Desain Penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimanana suatu penelitian dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Dalam sebuah penelitian biasanya dijelaskan bagaimana data/informasi dikumpulkan, mekanisme kontrol dilakukan (Maksum, 2009:55).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Desain *Experimen*, jenis *Randomized control group posttest only design*. Desain ini menggunakan kelompok kontrol tetapi tidak dilakukan *Pre Test* (Maksum, 2009:55). Tujuan dari penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar

----	x	T2
----	----	T2

Randomized Control Group Posttest Only Design (Maksum, 2009:55)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti elemen yang ada di dalam wilayah penelitian (Arikunto 2010:173). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas IVSDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Jombang tahun pelajaran 2013 – 2014 dengan jumlah 23 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Tabel Sampel Penelitian

	Laki – Laki	Perempuan	Jumlah
Populasi	12	11	23
Sampel control	6	6	11
Sampel Uji	5	6	12

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah siswa kelas IV SDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014 adalah 23 siswa, maka penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian populasi.

Secara garis besar, alat pengumpul data ada dua kategori, yakni tes dan non-tes (Maksum, 2009:56). Dalam penelitian ini alat bantu yang digunakan adalah tes perbuatan. Tes perbuatan adalah mengacu pada proses penampilan seseorang dalam melakukan suatu unit kerja. Sedangkan tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek (Maksum, 2009:89). Metode ini digunakan untuk mendapatkan data tentang pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Jombang tahun pelajaran 2013/2014

Instrumen Penelitian adalah alat bantu bagi peneliti untuk mendapatkan data. Dalam hal ini penilaian untuk lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan cara pengamatan karena penelitian ini bersifat pembelajaran pemberian skor dihasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan di buat oleh peneliti

Tabel 3.2
Nilai pengamatan *lompat jauh gaya jongkok*

Materi Pengamatan	Skor
• <i>Lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan</i>	
1. Tumpuan saat di balok lompatan	1
2. Saat melayang di udara	1
3. Saat mendarat di bak lompatan seperti orang jongkok	1
Jumlah	3

Materi pengamatan dari (Ngadenan Sugito, 2010:87).

Tahap penelitian yang pertama

- Pada tanggal 07 november 2013, peneliti mengunjungi sekolah untuk menyampaikan maksud kepada kepala sekolah bahwa ingin mengadakan penelitian di sekolah SDN Kaademangan III.
- Pada tanggal 14 November 2013, peneliti mengobservasi sekolah dengan tujuan ingin mengenal siswa di dampingi oleh kepala sekolah.
- Pada tanggal 21 November 2013, peneliti mengajukan proposal sebagai sarat penelitian di sekolah dan menyampaikan surat ijin penelitian dari STKIP PGRI Jombang.
- Pada tanggal 28 November 2013, peneliti mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan guru olahraga pada kelas IV SDN Kademangan III dan diperkenalkan oleh guru penjas pada siswa kelas IV.
- Pada tanggal 05 desember 2013, Peneliti terjun sebagai guru olahraga dan memberikan materi pemanasan pada siswa kelas IV didampingi oleh guru penjas, kemudian guru penjas memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani.
- Pada tanggal 12 desember 2013, peneliti terjun langsung sebagai guru pendidikan jasmani sebelum memberikan materi peneliti mempersiapkan alat pendukung materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yakni berupa alat perata pasir cangkul, meteran, peluit, bendera, dan kapur. Kemudian melakukan berdoa dan absensi siswa dilanjutkan dengan memberikan pemanasan yang dimodifikasi sebelum pada materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kemudian siswa disuruh melakukan lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan, sebelum selesai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok peneliti dan siswa berdoa terlebih dahulu.

Tahapan penelitian yang ke dua

Pada tanggal 19 desember 2013, peneliti terjun langsung sebagai guru pendidikan jasmani sebelum memberikan materi peneliti mempersiapkan alat pendukung materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yakni berupa alat perata pasir cangkul, meteran, peluit, bendera, dan kapur. Kemudian melakukan berdoa dan absensi siswa dilanjutkan dengan memberikan pemanasan yang dimodifikasi sebelum pada materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Peneliti memberikan penjelasan lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan dengan metode demonstrasi, Kemudian siswa disuruh mencoba melakukan lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan, setelah itu peneliti melakukan pos test tentang hasil lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan. Sebelum selesai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok peneliti dan siswa berdoa terlebih dahulu.

Peneliti membenahi data dari hasil posttest, dan melakukan perbandingan dari data sampel kontrol dan sampel uji apakah ada perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan.

Dalam tes ini, peneliti melakukan pembagian jumlah menjadi dua bagian, yakni sampel kontrol dan sampel uji, pada sampel kontrol diberikan perlakuan khusus (*tritmen*) berupa metode pembelajaran demonstrasi. Sedangkan pada Sampel Uji tidak diberikan perlakuan khusus. Selanjutnya data di bandingkan agar dapat melihat seberapa besar pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dan dapat di tarik suatu kesimpulan.

Tabel 3.3 jadwal penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Tahun															
		November 2013			Desember 2014				Januari 2014				Februari 2014				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
1	Penyampaian keginginan mengadakan penelitian kepada sekolah	√															
2	Pengajuan judul proposal		√														
3	Merevisi judul proposal sesuai dengan masalah			√													
4	Menyusun Proposal untuk dijadikan sebagai syarat peneltian disekolah				√												
5	Menyerahkan proposal dan surat ijin penelitian kepada kepala sekolah					√											
6	Mengobervasi lingkungan sekolah di dampingi oleh kepala sekolah						√										
7	Mengikuti proses pembelajaran penjas dengan guru penjas							√									
8	Menyiapkan rpp lompat jauh lembar pengamatan siswa								√								
9	Melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan pada kelas IV									√							

No	Kegiatan	Bulan/Tahun														
		November 2013			Desember 2014				Januari 2014				Februari 2014			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
10	Melakukan pengumpulan data dengan cara tes pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan pada kelas IV dengan sampel uji dan sampel kontrol									√						
11	Menganalisis data dari pembelajaran tes lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan pada kelas IV dengan sampel uji dan sampel kontrol									√						
12	Menganalisis data dan membandingkan antara kelompok sampel uji dan kelompok sampel kontrol									√						
13	Menganalisis data post test sampel uji dan sampel kontrol dengan menghitung dengan uji t										√					
14	Mengkonsultasikan ke pembimbing hasil analisis sampel uji dan sampel kontrol dengan mengtihung uji t											√				
15	Merevisi hasil analisis data sampel uji dan sampel kontrol dengan menghtung kembali dengan uji t												√			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap siswa nanti akan diuji dengan *Post Test*, akan tetapi sebelum itu siswa dibagi menjadi dua yakni Sampel Kontrol dan Sampel Uji. Pada Sampel kontrol siswa diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan metode demonstrasi tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dan untuk Sampel uji tidak diberikan perlakuan (*treatment*).

Skor post test sampel uji dan sampel kontrol

No	Nama	Sampel uji (X1)	Nama	Sampel kontrol (X2)	D	$\overline{D} - D$	$(D - \overline{D})^2$
1	AS	2	NA	3	1	0,11	0,33
2	DP	2	NA	3	1	0,11	0,33
3	DA	2	RW	3	1	0,11	0,33
4	DS	2	FA	3	1	0,11	0,33
5	EZ	2	RD	2	0	-0,89	-0,94
6	FB	2	RN	2	0	-0,89	-0,94
7	IF	1	VA	3	2	1,11	1,53
8	IA	2	MM	2	0	-0,89	0,94
9	KE	2	DS	2	0	-0,89	0,94
10	KR	1	WA	3	2	1,11	1,53
11	MF	1	FM	2	1	0,11	0,33
12	HW	2	-			1,11	1,53
	Jumlah	20		28	9	0,32	10

$$\sum D = 09$$

$$\overline{D} = \frac{\sum D}{N}$$

$$\overline{D} = \frac{09}{23} \quad \overline{D} = 0,39 \text{ Dan baru dimasukkan rumus } S_D = \sqrt{\frac{\sum (D - \overline{D})^2}{n - 1}}$$

$$S_D = \sqrt{\frac{\sum 10}{23 - 1}}$$

$$S_D = \sqrt{12}$$

$$22 = 0,45 S_D = \frac{S_D = 0,54}{\sqrt{n} = \sqrt{22}} = \frac{0,45}{4,69} S_D = 0,09 t = \frac{\overline{D}}{S_D} t = \frac{0,39}{0,09} t = 4,33$$

Untuk mengetahui apakah nilai t hitung signifikan atau tidak signifikan, maka nilai tersebut harus kita konsultasikan dengan t tabel. Dengan N sebanyak 23, diperoleh t hitung 4,33 sedangkan nilai t tabel ditentukan dulu d.b(derajat kebebasan) yang diperoleh melalui perhitungan(N-1) jadi dapat diperoleh hasil (23-1) sama dengan 22, maka t tabel dengan taraf signifikansi 5% adalah 2,074 jadi 4,33 lebih besar dari 2,074 atau $t_{hitung} 4,33 > 2,074$. Oleh karena itu hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, karena terdapat perbedaan yang cukup signifikan terhadap metode demonstrasi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Penerapan metode pembelajaran demonstrasi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok memberikan pengaruh yang cukup signifikan dan ini menyatakan bahwa :Pembelajaran dengan metode demonstrasi terhadap hasil lompat jauh gaya jogkok lebih efektif pada siswa kelas IVSDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, deskripsi data, analisis data, dan pembahasan tentang hasil tes yang diperoleh, maka langkah akhir dari suatu penelitian tersebut adalah pemberian simpulan dan yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh pembelajaran menggunakan metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVSDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Tahun

Pelajaran 2013/2014. Dengan demikian, bahwa penelitian metode demonstrasi dapat mempengaruhi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di SDN Kademangan III Kecamatan Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2009. *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adi, Winendra. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Bandung: Insan Madani
- Badriah L, Dewi. 2006. *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung: Multazam.
- Dimiyati dan Muzdiono. 2009. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ekosusilo, Madya. 2005. *Dasar-Dasar Pendidikan*. Bandung: Effhar Publishing
- Hamalik, O. 2001. *Berbagai pendekatan proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis data penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kurniadi, Deni. 2010. *Penjas Orkes Kelas IV*. Surabaya : Thurisina
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa
- Nerbuko, C. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ngadenan, H. dan Sugito. 2010. *Evaluasi Pembelajaran pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Sudjana, Nana. 2009. *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suherman, Adang. 1999. *Dasar-dasar Penjas (Penjasorkes)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuasa Cendikia.
- Susetyo, Budi. 2010. *Statistik Untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung. Sinar Baru.
- Undang-undang Republik Indonesia No: 20 Tahun 2003. 2006. Bandung: Fermana.
- Wahyu, Setyo. 2009. *Tuntunan atletik*. Jombang: STKIP PGRI Jombang.