

Pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung

Despita Antoni, Arsil, Willadi Rasyid

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Informasi Artikel:

Dikirim: 25 November 2023; Direvisi: 20 Desember 2023; Diterbitkan: 30 Desember 2023

ABSTRAK

Masalah: Keterampilan lompat jauh gaya menggantung siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok, khususnya pada fase melayang di udara masih tergolong rendah. Hal ini terlihat saat melakukan gerakan, siswa langsung mendarat tanpa melakukan gerakan menggantung. Oleh karena itu, diperlukan suatu terobosan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung melalui pembelajaran kelentukan berbasis permainan. Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada nomor lompat jauh gaya menggantung.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan The One Group Pretest-Posttest Design. Subyek penelitian ini berjumlah 12 orang. Data dianalisis dengan uji t.

Hasil: Penelitian menunjukkan terdapat pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung, yang ditandai dengan rata-rata awal 11,50 dan rata-rata akhir 21,42 dengan t hitung 8,42 > t tabel 2,18 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Artinya model pembelajaran kelentukan yang dirancang dapat meningkatkan kualitas gerakan pada fase di udara lompat jauh gaya menggantung. Oleh karena itu, model pembelajaran berbasis permainan yang diberikan haruslah sesuai dengan indikator penilaian gerakan pada fase di udara lompat jauh gaya menggantung.

Kata Kunci: Model Pembelajaran; Fase di Udara Lompat Jauh Gaya Menggantung

The Effect of a Game-Based Flexibility Learning Model on Improving Phase Movements in the Air Long Jump Hanging Style

ABSTRACT


Problem: The air long jump hanging style skills of students at State Junior High School (SMP) 1 Kubung, Solok Regency, especially in the airborne phase, are still relatively low. This can be seen when doing the movement, the student immediately lands without making a hanging movement. Therefore, a breakthrough is needed to improve long jump hanging style skills through game-based flexibility learning. Flexibility is a component of the physical condition required in the hanging style long jump event.

Purpose: to determine the effect of a game-based flexibility learning model on improving phase movements in the air in the long jump hanging style.

Method: This research uses The One Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this research were 12 people. Data were analyzed using the t test.

Results: The research shows that there is an influence of the game-based flexibility learning model on increasing phase movements in the air long jump hanging style, which is indicated by an initial average of 11.50 and a final average of 21.42 with tcount 8.42 > ttable 2.18 at the level significance $\alpha = 0.05$. This means that the flexibility learning model designed can improve the quality of movement in the mid-air phase of the long jump hanging style. Therefore, the game-based learning model provided must be in accordance with the movement assessment indicators in the mid-air phase of the long jump hanging style.

Keywords: Learning Model; Phases in the Air Long Jump Hanging Style

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.1056>



Penulis Korespondensi:

Despita Antoni

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Universitas Negeri Padang.

Kota Padang, Sumatera barat, Indonesia.

Email: despitaantoni@gmail.com

Pendahuluan

Implementasi pemerintah dari penjabaran Undang-Undang tentang Keolahragaan Nomor 11 Tahun 2022 melalui beberapa lembaga kementerian, baik itu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif maupun Kementerian Pemuda dan Olahraga. Ketiga kementerian tersebut memiliki keterkaitan dalam pembangunan keolahragaan di Indonesia, terutama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab II pasal 3 yang berbunyi :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan Pendidikan formal setelah Sekolah Dasar (SD). Salah satu mata pelajaran ditingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (yang disingkat PJOK). (Muhajir, 2017) menyatakan bahwa PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu tema mata pelajaran PJOK pada tingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama tersebut adalah Atletik nomor lompat jauh gaya menggantung. Berdasarkan observasi awal terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok pada fase di udara lompat jauh gaya menggantung, diketahui gerakan siswa masih jauh dari indikator penilaian yang diharapkan. Hal ini diduga rendahnya pemahaman siswa tentang bagaimana gerakan yang harus dilakukan saat fase di udara nomor lompat jauh gaya menggantung.

(Balesteros dan Alveres, 1979) mengungkapkan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang

dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. (Kamnardsiri et al., 2021) menyatakan bahwa kinerja anak di setiap fase lompat jauh harus diperhatikan. Salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kinerja pelompat adalah ahli yang berpengalaman dalam lompat jauh yang mampu memberikan saran dan masukan kepada pelompat jauh. Selanjutnya (El-Ashker et al., 2019) menyatakan bahwa lompat jauh adalah satu cabang olahraga terpenting dalam kompetisi di lintasan dan lapangan serta terlibat dalam beberapa kompetisi acara seperti dasalomba, saptaloma, pancalomba". (Hussain et al., 2011) menyebutkan lompat jauh adalah perlombaan atletik (lintasan dan lapangan) dimana atlet menggabungkan kecepatan pendekatan, langkah terakhir, penanaman kaki, lepas landas, saat di udara, dan pendaratan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa terampil dalam lompat jauh bukan berarti anak didik dituntut untuk menguasai lompat jauh tersebut, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak anak didik dari waktu ke waktu dengan memperhatikan fase-fase gerakan dan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan keseimbangan. Dalam menjalankan aktivitasnya, anak didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan hal yang baru secara tidak langsung.

Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, anak didik harus dijadikan sebagai subjek didik dalam proses pembelajaran. Terkait dengan pembelajaran, (UU SPN No. 20 tahun 2003) menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Association for Educational Communication and Technology (AECT) menegaskan bahwa pembelajaran (instructional) merupakan bagian dari pendidikan. Pembelajaran merupakan suatu sistem yang di dalamnya berisi komponen-komponen sistem instruksional, yaitu komponen pesan, orang, bahan, peralatan, teknik, dan latar atau lingkungan. (Rahyubi, 2012) menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dengan kata lain pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Ataupun pembelajaran merupakan proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. (Papaj et al., 2018) Learning has important consequences for evolutionary change, including biological diversification. Learning is also important to consider when assessing the effect of human activity on animal populations. Pembelajaran memiliki konsekuensi penting bagi perubahan evolusioner, termasuk diversifikasi biologis. Pembelajaran juga penting untuk dipertimbangkan saat menilai pengaruh aktivitas manusia tidak terkecuali pada hewan.

Sebagaimana tercantum dalam Kompetensi Dasar (KD) 3.3 pada mata pelajaran PJOK jenjang SMP yaitu memahami variasi gerak spesifik lompat jauh dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional pada tema atletik dengan materi pelajaran variasi awalan, variasi tolakan, variasi melayang di udara dan variasi mendarat. Berkaitan dengan permainan (Zielinski, 2019) menyatakan bahwa bermain telah dan terus menjadi cara belajar yang direkomendasikan dan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu diperbuatnya. (Morales-belando et al., 2018)

menyatakan bahwa: menurut guru, siswa meningkatkan eksekusi teknis karena tugas latihan untuk pengembangan keterampilan dan makna teknik yang diperoleh ketika dikontekstualisasikan dalam permainan, ini penting karena siswa berlatih dalam konteks seperti permainan yang memungkinkan kesempatan terbaik untuk mentransfer keterampilan mereka. (Chen, 2013) From an educational perspective, games are always seen as an integral part of the learning experience and physical activity a major component in many games. Dalam artian bahwa unsur permainan dalam sebuah kegiatan akan membuat suasana menjadi menyenangkan. (McMahon, 2010) bermain adalah proses spontan dan aktif dimana pikiran, perasaan, dan perbuatan dapat berkembang karena seringkali pikiran, perasaan, dan perilaku dipisahkan dari perasaan takut gagal atau konsekuensi masalah.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka sudah sepatutnyalah untuk menerapkan model pembelajaran yang sesuai antara KI/KD dengan karakteristik pada anak Sekolah Menengah Pertama pada pembelajaran atletik dengan materi lompat jauh sebagaimana yang ditegaskan (Erikson & Erikson, 2020) yakni pendidikan harus direncanakan berdasarkan kompetensi siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seringkali guru memberikan penjelasan singkat dan contoh gerakan sebelum memasuki praktik gerakan yang sesungguhnya. Hal ini dilakukan agar anak lebih siap dalam mempraktikkan gerakan tertentu. Selain itu, dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan aspek psikomotor, namun juga aspek kognitif, afektif, spiritual dan sosial yang sesuai dengan tujuan kurikulumnya yaitu mencakup empat kompetensi: (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan keterampilan.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh ditingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama diperoleh data melalui observasi awal bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama sudah berjalan dengan cukup baik, namun demikian banyak hal yang menjadi kendala yang ditemukan di lapangan diantaranya adalah keterbatasan sarana prasarana, keterbatasan waktu pembelajaran ataupun proses pembelajaran yang dilakukan guru hanya menerangkan secara garis besar tentang teknik dasar lompat jauh yang bersumber dari buku teks. Bila dilihat, anak yang mengikuti materi lompat jauh kurang bersemangat atau dapat dikatakan motivasi yang dimiliki rendah, hal ini terlihat adanya anak-anak yang duduk di bawah pepohonan dan minta izin dengan berbagai alasan, sehingga saat materi pembelajaran berjalan tidak semua anak yang aktif. (Santrock, 2003) mengemukakan bahwa banyaknya ahli perkembangan yang percaya bahwa aspek yang paling penting dalam kehidupan remaja adalah olahraga. Lebih lanjut Santrock mengemukakan bahwa salah satu cara memastikan semua remaja mendapatkan olahraga yang cukup adalah dengan meningkatkan partisipasi di dalam pendidikan jasmani di semua tingkatan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan sangat dorongan dari seorang guru agar remaja yang masuk ke dalam pendidikan jasmani untuk berolahraga dengan semangat. Lebih lanjut, pada abad ke empat SM Aristoteles dalam (Santrock, 2003) menyatakan bahwa kualitas hidup seseorang ditentukan oleh aktivitasnya, dan olahraga adalah salah satu aktivitas utama yang memperbaiki kualitas hidup, baik remaja maupun pada orang dewasa.

Berdasarkan data di atas dan hasil observasi yang penulis lakukan serta kajian teori, maka untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang dilakukan dan kuantitas anak yang ikut serta diberbagai even perlombaan, seyogyanya diperlukanlah sebuah solusi dan inovasi dalam proses pembelajaran sehingga dapat berjalan secara maksimal serta materi-materi lompat jauh banyak diminati oleh anak didik. Adapun terobosan baru yang perlu dilakukan pada anak yang berada di tingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Pertama adalah dengan memberikan model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada fase saat di udara atau melayang adalah dengan melakukan gerakan diantaranya menepuk kedua tangan teman yang sedang berdiri di sebuah kursi dengan posisi tangannya lurus ke atas, kemudian melakukan gerakan melompati kardus yang berada di papan tumpuan yang dilanjutkan menjangkau benda yang ditinggikan dilapangan bak lompat jauh sebelum anak didik melakukan fase pendaratan.

Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan rancangan *The One Group Pretest-Posttest Design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 8 kali pertemuan (2 kali seminggu) dengan durasi waktu 65 menit/ pertemuan. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

Subyek Penelitian

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah 12 orang siswa Sekolah Menengah Pertama yang diambil secara "*Proporsional Random Sampling*."

Prosedur Penelitian

Program pembelajaran yang dilakukan dalam penelitian ini selama 4 minggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Sebelum melakukan pembelajaran, dilaksanakan terlebih dahulu pre test – perlakuan – post test. Adapun materi-materi yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Kegiatan Pendahuluan Tiap Pertemuan (15 Menit)	
Guru :	
Orientasi	
●	Melaksanakan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai Pembelajaran
●	Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin
●	Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan Pembelajaran.
Apersepsi	

●	Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema permainan.
●	Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya.
●	Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.
Motivasi	
●	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
●	Apabila materi tema/projek ini di lakukan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat Melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh dengan baik dan maksimal serta memperoleh hasil pembelajaran yang maksimal pula tentang materi pembelajaran lompat jauh
●	Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
●	Mengajukan pertanyaan
Pemberian Acuan	
●	Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat ini.
●	Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung.
●	Pembagian kelompok pembelajaran.
●	Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.
Kegiatan Inti Tiap Pertemuan (40 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<u>KEGIATAN LITERASI</u>
	Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi dengan cara :
	→ Melihat (tanpa atau dengan Alat)
	Menayangkan gambar/foto/ yang relevan.
	→ Mengamati
	Pemberian variasi Pembelajaran lompat jauh untuk dapat dilakukan oleh peserta didik.
	→ Membaca.
	Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari model Pembelajaran lompat jauh berbasis permainan pada siswa SMP yang berhubungan dengan variasi pembelajaran lompat jauh.
	→ Mendengar
	Pemberian materi variasi pembelajaran lompat jauh oleh peneliti maupun guru.
→ Menyimak	
Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai variasi pembelajaran lompat jauh.	
→ Melaksanakan	

	<p>Siswa melaksanakan beberapa variasi permainan dalam materi lompat jauh sebagai berikut:</p> <p>Pertemuan I: Permainan lompat cone kayang bertambah, menepuk kedua tangan teman yang sedang berdiri di sebuah kursi dengan posisi tangannya lurus ke atas.</p> <p>Pertemuan II: Permainan lompat tali berpasangan, melakukan gerakan melompati kardus yang berada di papan tumpuan yang dilanjutkan menjangkau benda yang ditinggikan dilapangan bak lompat jauh sebelum anak didik melakukan fase pendaratan.</p> <p>Pertemuan III: Permainan lempar tangkap bola berpasangan, permainan Lempar tangkap bola 5 dan seterusnya.</p> <p>Pertemuan IV: Permainan estafet bola split, permainan estafet bola posisi telentang berpindah.</p> <p>Pertemuan V: Permainan memindahkan air dengan berjalan menggunakan tangan dan kaki, permainan kereta api melewati terowongan.</p> <p>Pertemuan VI: Permainan kapal terbang memindahkan bola, permainan memasukkan bola dalam ember, permainan lari melewati tali bertingkat.</p> <p>Pertemuan VII: Permainan estafet bola kayang, permainan melompati teman dalam posisi jongkok.</p> <p>Pertemuan VIII: Permainan estafet bola selangkangan dan berpindah, permainan memindahkan bola kedepan dengan kaki sambil telentang.</p>
<p>Catatan : Selama pembelajaran lompat jauh berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam Pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</p>	
<p>Kegiatan Penutup Pada Tiap Pertemuan (10 Menit)</p>	
<p>Peserta didik : Pendinginan</p>	
<p>Guru :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● 	<p>Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran kepada kelompok maupun individu yang memiliki kerjasama maupun kinerja yang baik</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 	<p>Memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan permainan yang telah dilakukan diluar jam pelajaran, baik di sekolah maupun di rumah</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 	<p>Memberikan tugas kepada siswa untuk memahami materi yang akan diberikan pada pertemuan berikutnya.</p>

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melihat tujuh indikator penilaian pada fase melayang lompat jauh gaya jongkok yang telah divalidasi oleh ahli pembelajaran atletik yaitu: Posisi kedua kaki hampir rapat di belakang badan dalam posisi sedikit ditekuk kemudian saat akan mendarat, kedua kaki di luruskan ke depan; Posisi Lutut saat di udara agak rapat dan ditekuk; Posisi Badan melenting kebelakang; Posisi Pinggul di dorong kedepan; Posisi Tangan/ Lengan lurus ke atas di samping telinga dan saat akan mendarat kedua lengan di luruskan ke depan dan Posisi Pandangan ke arah bak lompat (tidak merunduk).

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung, baik saat pre test maupun saat post tes yang dinilai oleh 3 orang *judge*.

Analisis Data

Pendeskripsian data dan uji persyaratan analisis pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus *uji t* sampel terikat (sampel yang jumlahnya sama). Sebelum analisis *uji t* digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalis data, karena *uji t* hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan *mean* dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal.

Hasil

Hasil uji persyaratan analisis yaitu: uji normalitas data melalui uji Lilliefors terhadap data dari indikator lompat jauh gaya menggantung pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok dapat dilihat pada tabel 1 rangkuman hasil uji normalitas berikut:

Tabel 1: Rangkuman Uji Normalitas Data

Keterampilan Fase Melayang lompat Gaya Menggantung	L_o	L_t	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	0,059	0,242	Normal
<i>Post Test</i>	0,110	0,242	Normal

Berdasarkan pada tabel 1 di atas, ternyata hasil uji normalitas data melalui uji Lilliefors diperoleh skor observasi masing-masing variabel ($L_o < L_t$ dengan $n = 12$ dan taraf $\alpha = 0,05\%$). jika L_o lebih kecil dari L_t hal ini berarti semua data masing-masing variabel yang diteliti berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdapat pengaruh model pembelajaran kelentukan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis *uji t* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2: Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Keterampilan Fase Melayang lompat Gaya Menggantung

Kemampuan Lompat Jauh	Mean	t_h	t_t	Taraf Signifikan (α)	Hasil Uji
<i>Pre-Test</i>	11,50	8.42	2.18	0,05	Signifikan
<i>Post-Test</i>	21,42				

Berdasarkan tabel 2 di atas, terlihat bahwa adanya peningkatan rata-rata 11,50 pada saat pre-test menjadi 21,42 pada saat post-test sedangkan $t_{hitung} = 8.42$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $t_{tabel} = 2.18$. Dengan demikian, $t_{hitung} (8.42) > t_{tabel} (2.18)$ dengan uji H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat diartikan bahwa data akhir (post test) lebih baik dari data awal (pre test). Dengan demikian terdapat pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

Pembahasan

Penelitian ini berhasil menjawab hipotesis yang diajukan, dimana hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. Berdasarkan temuan hasil penelitian ternyata model pembelajaran kelentukan berbasis permainan memberikan pengaruh terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

Berdasarkan hasil tes, ternyata kemampuan rata-rata pada saat pre-test yaitu sebesar 11,50 meningkat setelah diberikan model pembelajaran kelentukan berbasis permainan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok menjadi 21,42. Dengan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa model pembelajaran kelentukan berbasis permainan berpengaruh terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung, hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 8,42 lebih besar dari t_{tabel} pada taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 2.18.

Sebagaimana yang telah diuraikan pada bagian terdahulu bahwa (Kamnardsiri et al., 2021) menyatakan kinerja anak di setiap fase lompat jauh harus diperhatikan. Salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kinerja pelompat adalah ahli yang berpengalaman dalam lompat jauh yang mampu memberikan saran dan masukan kepada pelompat jauh. Selanjutnya model pembelajaran kelentukan diartikan sebagai rangkaian gerakan yang disusun sedemikian rupa untuk dapat meningkatkan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung. Hal ini dikarenakan kemampuan siswa tidak dapat diraih tanpa adanya pembelajaran. Dengan adanya model pembelajaran yang sesuai dengan bentuk gerakan maka siswa dapat melakukan dengan lebih sempurna saat dilakukan penilaian. Dengan demikian model pembelajaran kelentukan berbasis permainan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung

Kabupaten Solok.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran kelentukan terhadap gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. Dimana rata-rata pada pre-test 11,50 meningkat menjadi 21,42 pada post-test. Hasil analisis uji-t pun menunjukkan bahwa $t_{hitung} 8,42 > t_{tabel} 2.18$.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok yaitu: Bagi guru disarankan memberikan model pembelajaran kelentukan berbasis permainan sesuai dengan bentuk gerakan yang sesungguhnya; Bagi siswa disarankan melaksanakan model pembelajaran kelentukan yang mengarah pada gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung; Pihak sekolah agar lebih memperhatikan rencana program pembelajaran yang diberikan; Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian saya ini dengan melihat variabel-variabel lainnya sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap terhadap kinerja lompat jauh; Oleh karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya dan melakukan penelitian di tempat lain.

Referensi

- Ballesteros (1979). *Manual Didactico De Atletismo*. IAAF. Komisi Pengembangan.
- Chen, A. (2013). Effects of exergaming and the physical education curriculum. In *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.03.001>.
- El-Ashker, S., Hassan, A., Taiar, R., & Tilp, M. (2019). Long jump training emphasizing plyometric exercises is more effective than traditional long jump training: A randomized controlled trial. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.18>.
- Erikson, Martin G. & Erikson, Malgorzata. (2020). Learning outcomes and critical thinking – good intentions in conflict: ISSN: 0307-5079 (Print) 1470-174X (Online) *Journal homepage*: <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1486813>.
- Hussain, I., Khan, A., Mohammad, A., Bari, M. A., & Ahmad, A. (2011). A comparison of selected kinematical parameters between male and female intervarsity long jumpers. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Kamnardsiri, et al. 2021. A Knowledge-Based Smart Trainer System for Transferring Knowledge From Coaches to Long Jump Students. <http://doi.10.3389/feduc.2021.609114>.
- McMahon, L. (2010). The development of play. In *The handbook of play therapy*. https://doi.org/10.4324/9780203359310_chapter_1.
- Morales-Belando, A Calderón (2018) Improvement in game performance and adherence after an aligned TGfU floorball unit in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy* 23 (6), 657-671. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1530747>.

- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Papaj, D. R., Snell-Rood, E. C., & Davis, J. M. (2018). Learning. In Encyclopedia of Ecology. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63768-0.00020-2>
- Rahyubi, Heri (2012). Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung: Referenc.
- Santrock, John W. (2003). Adolescence Perkembangan Remaja (Edisi Ke enam). Jakarta: PT. Erlangga.
- Undang Undang Republik Indonesia. (2022). Keolahragaan. Jakarta: Sinar Grafika.
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Jakarta: Kemdikbud
- Zielinski, D. (2019). Can playing games help students master concepts from general psychology classes? International Journal of Game-Based Learning. <https://doi.org/10.4018/IJGBL.2019040104>.