

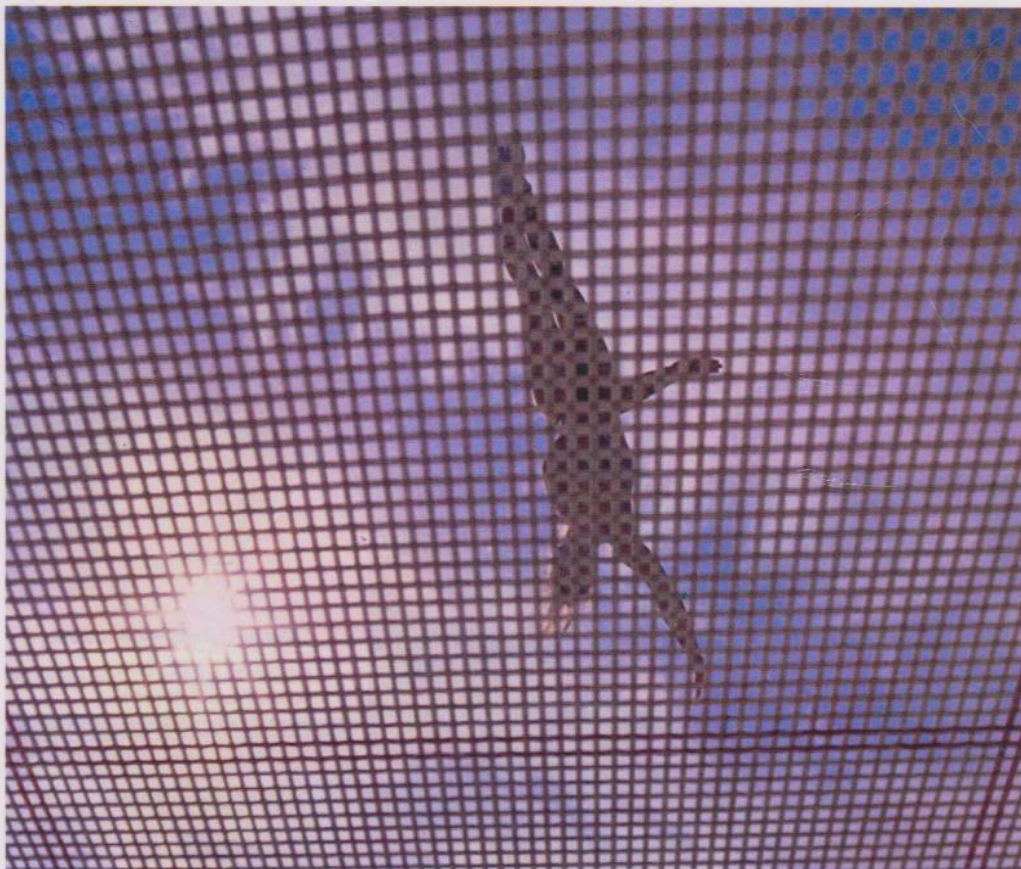
Vol. 6, No. 2, September 2006

ISSN 1411-8610



FORTIUS

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Jakarta

Vol. 6, No. 2, September 2006

ISSN 1411-8610



FORTIUS

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Terbit dua kali setahun setiap bulan Maret dan September. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analitis di bidang Ilmu Keolahragaan.

Ketua Penyunting
Johansyah Lubis

Penyunting Pelaksana
Syarifuddin
Mulyana
Tirto Apriyanto
Del Asri

Penyunting Ahli
A. Sofyan Hanif (Universitas Negeri Jakarta)
Rusli Lutan (Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung)
Setyo Nugroho (Universitas Negeri Yogyakarta)
M. Furqon Ildy (Universitas Negeri Solo)
Hariadi Said (Universitas Negeri Makasar)
Asim (Universitas Negeri Malang)

Pelaksana Tata Usaha
Wartini
Mrih Handayani

Alamat Penerbit/Redaksi:
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
Jl. Pemuda no. 10. Rawamangun, Jakarta Timur 13220. Telp. (021) 4893534.
Fax. (021) 4893534. E-mail: fortius_jurnal@yahoo.com

Fortius, Jurnal Ilmu Keolahragaan. Diterbitkan sejak 1 Maret 2001. Oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Dicetak di Percetakan – Universitas Negeri Jakarta.
Isi diluar Tanggung Jawab Percetakan.



FORTIUS

Jurnal Ilmu Keolahragaan

DAFTAR ISI

	Halaman
Pendekatan Bermain Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Sekolah Dasar <i>Oleh: Iis Marwan</i>	90-96
Persepsi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Terhadap Peluang Karir <i>Oleh: Eva Yulianti, SE.</i>	97-107
Profil Kemampuan Fisik Atlet Nasional Indonesia pada Cabang Olahraga Bola Voli, Bulutangkis, Sepakbola dan Anggar..... <i>Oleh: Tirto Apriyanto, Del Asri, Eko Juli Fitrianto</i>	108-121
Guru Pendidikan Jasmani Sebagai Profesi <i>Oleh: Dr. H. Asmawi, M.Pd.</i>	122-127
Pemahaman Guru Terhadap Perkembangan Gerak Anak TK Pada Guru-guru di Jakarta Barat..... <i>Oleh: drg. Marlinda Budiningsih, Nofi Marlina Siregar, S.Pd.</i>	128-140
Hubungan Perencanaan Studi dengan Ketepatan Masa Studi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta <i>Oleh: Eka Fitri Novita Sari</i>	141-147
Pembuatan Alat Otomatis Pengukur Kekuatan Pukulan Dalam Olahraga Beladiri <i>Oleh: Heni Widyaningsih, Ramdan Pelana</i>	148-161

PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA SEKOLAH DASAR

Iis Marwan¹

Ringkasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain lompat tali terhadap hasil lompat jauh siswa sekolah dasar. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pre-test and post test design. Sampel siswa kelas V SD yang berkomplek dilingkungan UPTD TK, SD, dan SLB Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat sebanyak 30 orang diambil dengan teknik acak sederhana. Sampel dalam kurun waktu 16 kali pertemuan dilakukan seminggu tiga kali melaksanakan proses bermain lompat tali yang dipandu oleh masing-masing guru olahraga. Instrumen penelitian adalah tes lompat jauh. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan bermain lompat tali secara signifikan berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa sekolah dasar.

Kata Kunci : Pendekatan bermain lompat tali; Hasil lompat jauh

Pendahuluan

Proses belajar yang ideal ditandai dengan kecukupannya berbagai macam sarana maupun prasarana yang dibutuhkan. Namun demikian, keterbatasan ruang dan sarana merupakan hal yang masih terjadi di negara kita, terutama di daerah-daerah. Begitu pula di Kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah SD sebanyak 1088 sekolah kebutuhan sarana ruang kelas masih sangat kurang, walaupun upaya-upaya untuk memenuhi kecukupan ruang kelas baru (RKB) sedang proses pembangunan dengan sumber dana dari pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Permasalahan lain yang masih muncul adalah terbatasnya sarana pembelajaran terutama kebutuhan untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk menunjang kecukupan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat jelas dibutuhkan sarana dan prasarana.

Keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani tidak perlu menghalangi proses pembelajaran terhenti. Guru dituntut kreatif dan inovatif untuk tetap dapat menjalankan perannya sebagai penyampai materi pembelajaran. Begitu pula untuk menyampaikan materi lompat jauh yang jelas secara ideal dibutuhkan lapangan (bak pasir) lompat jauh. Pendekatan bermain merupakan upaya untuk tetap menjalankan proses belajar lompat jauh bagi siswa SD tetap terlaksana.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan

¹Iis Marwan adalah Dosen Program Studi PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya

pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Depdiknas, 2006)

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembahasan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan 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 bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek

afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran atletik dengan nuansa bermain atau permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi (Saputera, Yudha, 2001). Jenis permainan anak adalah bermain konstruktif, menjelajah, mengumpulkan, permainan dan olahraga, dan hiburan (Hurlock, 1991). Dijelaskan lebih lanjut anak laki-laki usia 10-12 tahun cenderung membentuk kelompok bermain dan olahraga. Pembentukan kelompok secara berkelanjutan dari beranggotan 3 orang anak, 4 anak dan keanggotannya bertambah sesuai dengan bertambahnya usia. (Hurlock, 1991).

Atletik termasuk materi yang dimuat dalam kurikulum SD sampai SLTA (Depdiknas, 2004). Kenyataan di lapangan pada pembelajaran yang membutuhkan sarana dan prasarana seperti lompat jauh cenderung proses pembelajaran dialihkan dengan tujuan yang tidak sejalan. Karena itu aneka kegiatan jasmani yang mendorong siswa untuk berlatih dan mengeksplorasi keterampilan perlu disajikan secara sistematis, bertujuan, melibatkan semua, dan menggembirakan (Lutan, 2001). Selanjutnya Schmidt (1991) memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hal ini. Menurutnya, pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Proses pembelajaran yang baik dilakukan secara intensif, konsisten dan kotinyu yang tidak menimbulkan rasa jenuh pada siswa. Guru harus pandai dalam memilih dan memberikan metode pengajaran yang sesuai dengan karakteristik anak, namun tetap tujuan pembelajaran sebagai sasaran yang harus dicapai. Frobel dalam (Syarifudin, 1986) menyatakan bahwa, bermain itu bagi anak merupakan peristiwa yang dapat memupuk dan mengembangkan kesanggupan. Baik itu kesanggupan jasmani maupun kesanggupan rohani yang menuju ke arah nilai dan sikap hidupnya.

Bermain dan permainan merupakan bagian hidup dari kehidupan manusia. Dalam berbagai kepustakaan ditemui hal-hal yang sama, di mana "Spel en Spelen" (bahasa Belanda), "Games and Play" (bahasa Inggris), dan "Des Spiel und die Spiele" (bahasa Jerman). Dalam permainan anak akan mengetahui kemampuannya menguasai diri, menguasai dan dikuasai orang lain, di samping juga menguasai akan alat permainan (Matakupan, 1996).

Melaksanakan nuansa bermain atau permainan dalam pembelajaran lompat jauh untuk siswa SD harus mampu menimbulkan motivasi peningkatan belajar bukan sebaliknya. Sage (1984) tujuan untuk memberikan motivasi terhadap tingkah laku adalah menemukan berbagai kebutuhan individu, pendekatan individu berdasarkan perorangan, tujuan atau situasi mereka untuk mencapai suatu pertemuan yang dibutuhkan. Sehingga motivasi sebagai suatu daya dorong (*driving force*) yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendekatan Bermain Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh (Iis Marwan)

Drowatzky (1981) menjelaskan bahwa motivasi merupakan kekuatan terhadap tingkah laku dan bukan hanya itu tetapi motivasi juga digunakan untuk mengidentifikasi tingkah laku terhadap fasilitas pembelajaran, perubahan dan petunjuk lainnya.

Untuk mencapai hal-hal tersebut nuansa bermain dengan menggunakan permainan tradisional yakni suatu bentuk bermain dan permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah atau dilingkungan tempat tinggal. Jenis permainan yang dapat dilakukan adalah permainan lompat tali atau bermain tali. Jenisnya dapat divariasi sesuai dengan kebiasaan-kebiasaan daerah. Khusus di daerah Kabupaten Tasikmalaya dinamakan "Sapintrong" yang dapat dikembangkan dalam berbagai macam bentuk, seperti:

1. Dua orang anak memegang kedua untaian karet sepanjang 3 meter, anak-anak yang lain melompati tali tersebut, ketinggian tali dimulai setinggi lutut, kemudian dinaikan ke pinggang, ke dada, ke dagu, ke telinga, dan di atas kepala, yang tidak mampu melompati dinyatakan kalah.
2. Untaian karet sepanjang 15 meter di buat dalam bentuk bintang lima, yakni satu orang siswa berdiri di tengah memegang seluruh ujung karet, dan empat orang lainnya memegang ujung karet lainnya. Siswa lainnya berlari mengelilingi dengan cara melompati karet yang ketinggiannya masing-masing berbeda. Siswa yang tidak mampu melewati diharuskan memegang karet sebagai gilirannya.
3. Cara lainnya dapat dikembangkan.

Nuansa bermain tersebut jelas tidak membutuhkan sarana (lapangan) lompat jauh, namun dasar-dasar lompat jauh dipenuhi, seperti adanya lari awalan, tolakan, melayang maupun mendarat. Untuk pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali, tetap harus mengakomodir beberapa hal sebagai berikut:

1. Pembelajaran direncanakan dengan baik :
 - a) Guru mengidentifikasikan dengan tepat tujuan pembelajaran
 - b) Guru mengidentifikasikan apa yang telah diketahui siswa dan mengembangkan pembelajaran berdasarkan informasi tsb
 - c) Urutan pembelajaran terdiri dari beberapa tahap dan kegiatan, dengan bimbingan guru
 - d) Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang efektif
 - e) Pengorganisasian kelas dan pengelolaan sumber sumber sudah direncanakan dengan baik
 - f) Guru memutuskan bagaimana menilai hasil belajar siswa
 - g) Proses maupun hasil belajar direncanakan
2. Pembelajaran menarik dan menantang
 - a) Guru tidak terlalu banyak bicara dan memberikan ceramah
 - b) Siswa tidak terlalu banyak mendengarkan dan menjawab pertanyaan bersama sama (koor)
 - c) Kegiatan menarik, menantang dan meningkatkan motivasi belajar

- d) Kegiatan meningkatkan kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, termasuk tugas tugas terbuka.
 - e) Peristiwa hangat dan pengalaman siswa secara langsung (sumber belajar tangan pertama) meningkatkan minat dan tingkat motivasi
3. Pembelajaran mengaktifkan siswa
- a) Belajar dengan mengerjakan - Siswa aktif, terlibat, berpartisipasi, bekerja.
 - b) Interaksi antar siswa tinggi - belajar kelompok, berpasangan, bekerjasama
 - c) Siswa menemukan, memecahkan masalah
 - d) Siswa pusat pembelajaran, bukan guru
 - e) Fokus pada proses pembelajaran

Metodologi Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain lompat tali terhadap hasil lompat jauh. Metode penelitian digunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian pola "Pretest and post test design" (Thomas dan Nelson, 1990). Populasi penelitian di sekolah yang sekomplek/berdekatan yakni siswa kelas V SD dari SDN 1, SDN 2 dan SDN 4 Singaparna pada UPTD TK, SD, dan SLB Kecamatan Singaparna Dinas Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya jumlah populasi sebanyak 47 orang. Sampel dari masing-masing SD diambil sebanyak 10 orang secara acak sederhana, total sampel 30 orang.

Sampel terkumpul diawali dengan tes kemampuan lompat jauh (pretest) selanjutnya sesuai dengan program melaksanakan proses bermain lompat tali diluar jam pelajaran (sebagai treatment) yang dilakukan oleh masing-masing guru olahraga, waktu, tempat dan proses pelaksanaan bersamaan, lama kegiatan penelitian 16 kali pertemuan ditambah satu kali untuk pelaksanaan tes awal dan tes akhir. Setelah selesai rangkaian program bermain lompat tali atau akhir kegiatan penelitian dilakukan tes akhir (posttest) dengan bentuk tes yang sama dengan tes awal. Kepada masing-masing guru olahraga selama proses penelitian berlangsung dianjurkan untuk mengontrol berbagai kegiatan siswa agar tidak melakukan yang dapat mempengaruhi hasil lompat jauh. Instrumen penelitian digunakan tes lompat jauh, prosedur dan tata cara sebagaimana diatur dalam pengukuran lompat jauh.

Hasil

Dari hasil penghitungan dengan analisis statistik, data yang terkumpul diperoleh nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan variansi dari tiap tes (tes awal dan tes akhir) seperti yang tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi dan Variansi

Periode tes	Rata-rata	Standar Deviasi	Variansi
Tes Awal	279,5	41,0	1681,00
Tes Akhir	314,5	37,6	1413,76

Hasil Uji Persyaratan dan Hipotesis

Pendekatan Bermain Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh (Iis Marwan)

Pengujian normalitas data, dengan menggunakan pendekatan statistik uji t^1 , diperoleh hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Pengujian Normalitas Data

Periode tes	χ^2	χ^2 dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = k-3$	Hasil
Tes Awal	1,56	7,81	Normal
Tes Akhir	5,08	7,81	Normal

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat dilihat bahwa chi-kuadrat dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan $dk = k-3$, semua angka chi kuadrat hitung lebih kecil dari pada chi kuadrat tabel, dengan demikian data-data dari setiap tes berdistribusi normal.

Hasil pengujian homogenitas data. Dalam pengujian homogenitas data, penulis memperoleh nilai seperti pada tabel di bawah ini :

Tabe Hasil Penghitungan Homogenitas Data

Periode tes	F Hitung	F tabel dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = k-3$	Hasil
Tes Awal	1,19	1,84	homogen
Tes Akhir			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai F hitung lebih kecil dari pada nilai F tabel. Dengan demikian, data yang terkumpul adalah data yang homogen.

Hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan dua rata-rata, uji satu pihak (uji $t1$). diperoleh nilai-nilai seperti pada Tabel di bawah ini

Tabel Hasil Penghitungan Uji Hipotesis

Periode tes	Nilai rata-rata (X)	Variansi	t^1 hitung	t^1 tabel $\alpha = 0,05$	Hasil
Tes Awal	279,5	1681,00	3,44	1,70	signifik
Tes Akhir	314,5	1413,76			an

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai t hitung adalah 3,44 dan t tabel pada $\alpha = 0,05$ adalah 1,70. Terima hipotesis nol (H) apabila t hitung lebih kecil atau sama dengan t tabel. Karena nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel, maka nilai tersebut berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Ini menunjukkan bahwa bermain lompat tali berpengaruh terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD N dilingkungan UPTD TK, SD, SLB Kecamatan Singaparna Dinas Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil lompat jauh siswa sekolah dasar.

Kepada Departemen Pendidikan Nasional, Dinas Pendidikan Provinsi dan Kabupaten/Kota untuk dapat menerbitkan buku-buku sumber pendekatan bermain sesuai dengan kemampuan lokal di masing-masing daerah. Perlu sosialisasi dan pelatihan pendekatan bermain lompat tali atau budaya aktifitas lokal agar lebih memasyarakat. Penelitian pendekatan bermain dengan lompat tali merupakan prototipe awal yang menyentuh kecabangan olahraga, karena itu dianjurkan untuk ditindaklanjuti dengan pengembangan lebih lanjut terutama terhadap kecabangan olahraga yang sejenis dengan variasi lompat tali atau budaya permainan anak di masing-masing daerah.

Daftar Rujukan

- Depdiknas. 2004. *Kurikulum Pendidikan Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas, 2006. *Rencana Strategis*, Jakarta.
- Drowatzky, John, N., 1981. *Motor Learning: Principles and Practices*. Minneapolis, Burgess Publishing Company.
- Hurlock, E.B., 1991. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Dengan Rentang Kehidupan*, Alih Bahasa: Istiwayanti dan Sudjarwo, Jakarta, Penerbit Erlangga.
- Matakupan, J., 1996. *Teori Bermain*, Jakarta, Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD setara D-II dan Ppendidikan Kependudukan, Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Rusli, Lutan, 2001. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*, Jakarta, Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sage, Goerge, H., 1984. *Motor Learning and Control a Neuropsychological Approach*, Iowa, Wm.C. Brown Publishers.
- Saputra, Yudha, M., 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik: Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP)*, Jakarta, Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sarifudin, 1986. *Olahraga Pendidikan Untuk Taman Kanak-Kanak*, Jakarta, Depdikbud.
- Schmidt, Richard, A., 1991. *Motor Learning and Performance, From Principles to Practice*, Champaigns, Illionis, Human Kinetict Publishers, Inc.
- Thomas, Jerry, R., and Nelson, Jack, K., 1990. *Research and Methods and Physical Activity, Second Edition*, New York, Human Kinetics.