

## **PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TUMPUAN PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL ENGKLEK**

Oleh

**Naimatul Jamaliah<sup>1</sup>, M.Syukur Zulbandi Sitepu<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Sains Cut Nyak Dhien*

*Email: [naima@uscnd.ac.id](mailto:naima@uscnd.ac.id)*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar tumpuan lompat jauh pada siswa kelas VII MTs Yapila Kota Langsa melalui modifikasi permainan tradisional engklek. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII yang berjumlah 28 siswa. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk *pre-experimental design*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis uji-t. Hasil rata-rata tes awal 15,54 dan rata-rata tes akhir 17,68, mengalami peningkatan sebesar 2,11. Hasil uji-t nilai dari ttest 9,899 lebih besar dari nilai ttabel 2,052, Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil lompat jauh siswa VII MTs Yapila yang signifikan. Persentase peningkatan adalah sebesar 13,77% dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional engklek dari tes awal sampai tes akhir mengalami peningkatan, dapat dikatakan melalui penerapan modifikasi permainan tradisional engklek dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata kunci : Lompat jauh, gerak dasar, engklek**

### **A. PENDAHULUAN**

Sekolah merupakan perangkat pendidikan yang telah direncanakan untuk pengajaran kepada siswa dengan pengawasan guru sehingga memberikan kemudahan proses belajar mengajar demi mencapai tujuan pembelajaran. Pada proses pembelajaran, interaksi belajar mengajar akan tercipta dengan baik jika antara guru dan siswa memahami tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Untuk itu guru perlu mempersiapkan materi pelajaran yang akan disampaikan dan mempersiapkan metode pembelajaran yang sesuai dan semenarik mungkin serta melakukan evaluasi untuk mengetahui kemajuan belajar siswa. Karena tinggi rendahnya hasil belajar tergantung pada proses pembelajaran yang akan dihadapi oleh siswa. Maka diperlukan suatu alternatif agar dalam proses belajar mengajar antara guru dan siswa dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan, Sriyono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. (dalam Nur Ahmad Muharram, 2015) menyatakan, “Dalam proses belajar mengajar sarana dan alat bantu mengajar merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lain, misalnya:

tujuan, materi, metode dan sebagainya”. Misalnya dengan memilih suatu bentuk permainan yang menarik bagi siswa, bentuk permainan yang akan dipilih dan diperkirakan oleh guru dapat digunakan dalam proses pembelajaran teori dan praktek keterampilan semata –mata untuk meningkatkan keefektifitasnya. Sebelum menentukan bentuk permainan yang akan digunakan pada kegiatan belajar mengajar nantinya, guru terlebih dahulu mempertimbangkan baik buruknya suatu bentuk permainan tersebut. Kendala yang sering di hadapi oleh guru adalah terkait dengan memilih bentuk permainan yang tepat untuk dipergunakan dalam kegiatan belajar mengajar tidaklah mudah, walaupun guru sudah merasa tepat dengan satu bentuk permainan namun bisa saja menimbulkan dampak yang tidak diharapkan, seperti kelelahan dan kejenuhan yang sering kali muncul sebagai akibat dari kurang tepatnya memilih bentuk permainan dalam pembelajaran. Untuk itu perlu diadakan perencanaan bentuk permainan yang akan diberikan sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

Banyak bentuk permainan yang dapat digunakan dalam pembelajaran termasuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, salah satunya adalah melalui permainan tradisional engklek. Permainan tradisional engklek merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar diatas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya. Manfaat yang diperoleh dari permainan engklek (Dian Aprianai, 2012) ini adalah sebagai berikut : 1) kemampuan fisik anak menjadi kuat karena dalam permainan engklek ini anak diharuskan untuk melompat-lompat. 2) mengasah kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dan mengajarkan kebersamaan. 3) dapat mentaati aturan-aturan permainan yang telah disepakati bersama. 4) mengembangkan kecerdasan logika anak. Permainan engklek melatih anak untuk berhitung dan menentukan langkah-langkah yang harus dilewatinya. 5) anak menjadi lebih kreatif. Permainan tradisional biasanya dibuat langsung oleh para pemainnya. Mereka menggunakan barang-barang, benda-benda, atau tumbuhan yang ada di sekitar para pemain. Hal itu mendorong mereka untuk lebih kreatif menciptakan alat-alat permainan. 6) melatih Keseimbangan. Permainan tradisional ini menggunakan satu kaki untuk melompat dari satu kotak ke kotak berikutnya. 7.) Melatih ketrampilan motorik tangan anak karena dalam permainan

Penerapan modifikasi permainan tradisional engklek mengharuskan siswa untuk lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar dalam suatu kelompok yang dibentuk

agar setiap anggotanya dapat memacu motivasi serta dorongan dalam merangsang proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pada proses permainan tradisional engklek, siswa dilatih untuk dapat menguasai materi pembelajaran melalui kemampuan memecahkan masalah dengan baik dan benar serta menimbulkan rasa senang didalam diri masing-masing siswa. Sejalan dengan hal tersebut, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi atletik lompat jauh yang gerakan dasarnya meyerupai bermain engklek.

Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlun yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”, Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia dan sering memakai istilah atau atletik dengan *track and fieiddan*, Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah/kata *Athletiek* (Sunarto,2015: 13). Menurut Eddy Purnomo (2011: 1) mengatakan bahwa, atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu lari, jalan, lempar, lompat, dan lompat jauh.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar A. Widya, 2004:65). Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan lompatan sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan satu kali tolakan. Sedangkan menurut (Eddy Purnomo, 2011:93) menyatakan “lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya”

Pada materi pembelajaran lompat jauh teknik dasar yang paling sulit dipahami oleh siswa untuk mempraktekkannya dengan tepat adalah teknik bertumpu. Dimana siswa kadang terlihat kesulitan untuk meletakkan kakinya dengan tepat pada balok tumpuan pada saat akan melakukan tolakan. Hal ini karena masih banyak siswa yang kadang ragu-ragu pada saat akan bertumpu dan bahkan kadang kakinya melewati balok tumpuan. Serta siswa juga kadang tidak melakukan teknik bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya misalnya posisi badan yang tepat pada waktu bertumpu, cara menapakkan kaki dan posisi kaki ayun sesuai dengan teknik yang benar yang harus dilakukan. Maka dengan ini kurangnya pengetahuan siswa dalam mempraktekkan materi pembelajaran lompat jauh yang diawali dengan teknik dasar yaitu bertumpu, hal ini perlu adanya

latihan yang sering sehingga mempraktekkan dengan tepat. Untuk itu dengan penerapan modifikasi permainan tradisional engklek mampu meningkatkan kemampuan hasil belajar gerak dasar tumpuan lompat jauh pada siswa kelas VII MTS Yapila Kota Langsa.

Permainan tradisional engklek dimodifikasi dan disesuaikan berdasarkan gerakan antara berjingkat, melangkah, dan melompat. Adapun bentuk permainan engklek yang diberikan berupa: 1) permainan engklek dengan 3 kotak lompatan, yaitu permainan engklek dengan tiga kotak lompat diberikan untuk meningkatkan kemampuan analisis siswa dan memberikan pengalaman siswa tentang langkah dalam lompat jauh yaitu hop, step dan jump. 2) permainan engklek dengan kotak warna, yaitu permainan kotak warna bertujuan meningkatkan efektivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menekankan pada kemampuan lompat jauh yaitu yaitu hop, step dan jump. 3) permainan engklek dengan lingkaran, yaitu permainan engklek dengan lingkaran digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa yang berkaitan dengan kemampuan fisik yaitu kelincahan dan daya ledak tungkai siswa dengan menekankan pada kemampuan lompat jauh.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian yaitu penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan *one group pretest posttest design*. Menurut Sugiyono (2014:109), desain *pre-eksperimental* merupakan eksperimen yang belum sungguh-sungguh karena terdapat variabel lain yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi variabel independen. Metode dalam desain penelitian ini, terdapat pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTs Yapila yang berjumlah 28 siswa. Adapun teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri dari tahapan tes awal (*pretest*), perlakuan sebanyak tiga kali pertemuan melalui pembelajaran menggunakan modifikasi permainan tradisional, berlandaskan pada RPP dengan acuan program semester dan program tahunan yang termuat dalam kurikulum pembelajaran jasmani di MTs Yapila Langsa (Kurikulum K13). Selanjutnya maka dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan sampel penelitian. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data disebut instrument penelitian. Adapun

instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan lompat jauh.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada kelas VII MTs Yapila dari tanggal 27 Januari sampai dengan 20 Februari 2020. Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian atau tes awal (*pretest*), bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal hasil belajar lompat jauh selanjutnya hasil tersebut dibandingkan dengan hasil tes akhir (*posttest*) sebagai hasil peningkatan yang telah dilakukan melalui pembelajaran dengan modifikasi permainan tradisional engklek yang dilakukan pada kelas VII MTs Yapila Langsa. Adapun diskripsi data yang diambil disajikan dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1.  
Deskripsi data *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std.Deviasi
Tes Awal ( <i>Pretest</i> )	15,54	12	17	1,710
Tes akhir ( <i>Posttest</i> )	17,68	12	21	2,420

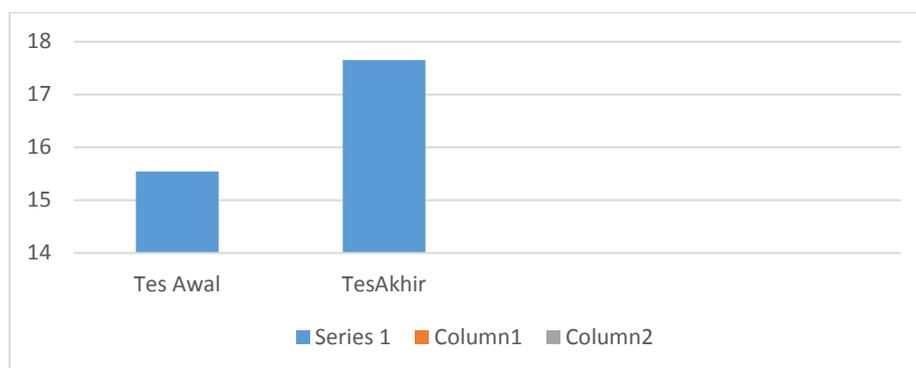
Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 28 sampel maka diperoleh hasil untuk tes awal (*pretest*) yaitu rata-rata 15,54, skor minimal 12, skor maksima 17, dengan standar deviasi 1,710. Sedangkan untuk tes akhir (*posttest*) yaitu rata-rata 17,68, skor minimal 12, skor maksimal 21, dengan standar deviasi 2,240. Selanjutnya perbandingan antara tes awal dan tes akhir diuraikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Table. 2  
Perbandingan Rat-Rata Lompat Jauh VII MTs Yapila Langsa

Data	Rata-rata Hasil Belajar
Tes Awal ( <i>Pretest</i> )	15,54
Tes akhir ( <i>Posttest</i> )	17,65

Hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir pada tabel 2 maka didapat rata-rata hasil belajar lompat jauh pada sisiwa kelas VII MTs Yapila Langsa, yaitu rata-rata

tes awal 15,54 dan rata-rata tes akhir 17,68, mengalami peningkatan sebesar 2,14. Adapun hasil rata-rata tersebut dapat disajikan dalam bentuk gambar garfik 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Rata-rata tes Awal dan Tes Akhir

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t didapatkan data pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3.  
Hasil Ujian-t antara *Pretest* dan *Posttest*

$t_{test}$	d.b	$t_{tabel}$	Taraf signifikansi
9,899	27	2,052	5%

Pada data tabel 3 maka didapat nilai  $t_{test}$  yaitu sebesar 9,899. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $28-1=27$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,052. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 9,899 > 2,052$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil lompat jauh siswa VII MTs Yapila Langsa yang signifikan. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 13,77%.

## 2. Pembahasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan dalam pembelajaran menggunakan modifikasi permainan tradisional memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh pada siswa. Dimana, pada proses belajar mengajar yang dilaksanakan aktivitas tersebut memberikan peningkatan kemampuan belajar pada siswa. Berdasarkan pengaplikasian analisis uji-t didapatkan hasil yang signifikan terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil lompat jauh siswa VII MTs Yapila Langsa. Hasil peningkatan tersebut merupakan pengaruh yang disebabkan oleh pemberian

perlakukan melalui aktivitas pembelajaran melalui modifikasi permainan tradisional engklek. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Agus Ismail (2019) “proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional jengkal dan permainan tradisional dende’-dende’ dapat dijadikan salah satu pembelajaran permainan dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh”.

Adapun permainan engklek yang diberikan dalam penelitian ini ditujukan pada peningkatan hasil belajar yang dimiliki oleh siswa dengan beberapa bentuk gerakan diantaranya adalah permainan engklek dengan tiga kotak lompat, permainan kotak warna, permainan engklek dengan lingkaran yang bertujuan meningkatkan efektivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menekankan pada kemampuan lompat jauh yaitu yaitu hop, step dan jump, Adapun proses yang terjadi dilapangan pada saat penelitian adalah sebagai berikut: 1) Siswa sangat antusias dalam mengikuti proses pembelajaran karena modifikasi permainan tradisional engklek yang diberikan merupakan salah satu permainan rekreatif yang memberikan sumbangan terhadap efektivitas belajar pada siswa. 2) Pada saat melakukan permainan engklek siswa dapat mengaplikasikan langkah dalam kaitannya terhadap aktivitas lompat jauh, dimana kotak-kotak pada permainan engklek merupakan rangkaian tahapan hop, step dan jump dalam lompat jauh. 3) Pada saat evaluasi pembelajaran saat diberikan umpan balik oleh guru dan siswa dapat mengungkapkan pemahaman langkah yang benar pada aktivitas lompat jauh, dimana sebelum proses pembelajaran diberikan melalui modifikasi permainan tradisional engklek siswa mengalami kebingungan dalam menentukan langkah yang benar yaitu tahapan hop, step dan jump. 4) Kotak-kotak engklek yang berwarna memberikan suasana yang berbeda dalam aktivitas pembelajaran dimana siswa memiliki keinginan yang semakin besar sehingga siswa sering berinisiatif sendiri tanpa harus diinstruksikan untuk melakukan pengulangan percobaan dalam aktivitas yang diberikan.

Dalam penelitian ini aktivitas yang diberikan memiliki kelebihan antara lain: 1) Media yang digunakan dalam menciptakan permainan engklek sangat sederhana namun memiliki manfaat yang baik dalam pengembangan hasil belajar. 2) Permainan yang diberikan dapat meningkatkan rasa senang pada siswa karena permainan ini merupakan salah satu permainan waktu kecil yang pada saat mereka masuk lingkungan pendidikan sudah jarang dimainkan, sehingga permainan ini dapat memberikan kesempatan mereka untuk mengingat pengalaman masa kecil. 3) Permainan engklek saat digunakan dalam

aktivitas pembelajaran tidak memerlukan waktu yang lama saat pengulangan antar siswa, sehingga tidak menyebabkan siswa menunggu dalam mendapatkan giliran saat mencoba aktivitas yang diberikan. 4) Permainan engklek tidak memerlukan lapangan yang luas untuk dimainkan, sehingga mudah diberikan pada aktivitas pembelajaran.

Selanjutnya terdapat beberapa keterbatasan yang menjadi kendala dalam penelitian ini antara lain: 1) Pada saat pelaksanaan tes hasil belajar siswa masih merasa tidak percaya diri sehingga hal ini berdampak pada kemampuan siswa yang belum termaksimalkan sepenuhnya. 2) pengorganisasian siswa pada saat pembelajaran sedikit mengalami kesulitan karena antusias mereka yang besar dalam melakukan pengulangan aktivitas yang diberikan. 3) waktu yang diberikan dalam pembelajaran masih sangat kurang karena pada kurikulum yang termuat dalam silabus dan RPP khusus materi lompat jauh hanya 3 kali pertemuan pembelajaran, sehingga hal ini juga mempengaruhi pemahaman secara maksimal pada siswa, dan jika aktivitas pembelajaran lebih banyak lagi tidak menutup kemungkinan hasil yang ditampilkan oleh siswa juga akan semakin besar. Hasil penelitian yang dilakukan juga relevan dengan penelitian sebelumnya dimana dengan permainan engklek dapat meningkatkan hasil belajar siswa, seperti penelitian Satya Graha Bara (2011) penerapan modifikasi bermain engklek untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tumpuan dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VA SDN Sidoharjo Kecamatan Lamongan dengan persentase peningkatan sebesar 17,65%.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan rata-rata *pretest* 15,54 dan rata-rata *posttest* 17,68, mengalami peningkatan sebesar 2,14. Analisis uji-t diperoleh nilai dari  $t_{test} = 9,899 > t_{tabel} = 2,052$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VII MTs Yapila Langsa yang signifikan. Persentase peningkatan adalah sebesar 13,77%.

#### **Daftar Pustaka**

Apriani, Dian. 2012 *Jurnal Pendidikan Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Ra Al Hidayah 2 Tarik Sidoarjo*. Surabaya: UNESA

- 
- Djumar A, Widya Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ismail Agus. 2019. *Upaya meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Siswa Kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar*. Exercise : *Journal of Physical Education and Sport*, 1(2) 2019, 86-95
- Muharram, Nur Ahmad. 2015. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Bantu Tradisional*. *Jurnal Nusantara of Research*
- Purnomo Eddy. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Satya Graha Bara. 2011 *Penerapan Model Bermain Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Tumpuan Dalam Pembelajaran Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas VA SDN Sidoharjo Kecamatan Lamongan*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sunarto. 2015. *Peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain kelas V sekolah dasar Siyono 1 playen Gudul*. Skripsi. Universitas Negeri jogjakarta.

