

**PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MELOMPAT DENGAN MENGGUNAKAN MENGGUNAKAN PERMAINAN SUNDA MANDA PADA SISWA KELAS V SDN SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA TAHUN 2016**

**IMPROVEMENT OF JUMPING BASIC MOVEMENT ABILITY BY USING *SUNDA MANDA* GAME OF FIFTH GRADE STUDENTS IN SDN SINDUADI 1 MLATI DISTRICT, SLEMAN REGENCY, YOGYAKARTA IN 2016**

Oleh : Aditya Pamadi

Email : [adityapamadi@gmail.com](mailto:adityapamadi@gmail.com)

**Abstrak**

Untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tidaklah mudah, karena siswa Sekolah Dasar belum mempunyai otot tungkai yang kuat untuk mendukung kestabilan dan koordinasi gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan bermain sunda manda dapat meningkatkan gerak dasar melompat pada siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode eksperimen dengan disain *one group pretest-posttest design*. Instrumen berupa tes lompat jauh. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai thitung lebih besar daripada ttabel ( $10,064 > 2,086$ ), maka **Ha = diterima** dan **Ho = ditolak**, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016.

**Kata kunci** : gerak dasar melompat, bermain sunda manda, siswa kelas V

**Abstract**

To improve technique of long jump for students of SDN (State Elementary School) Sinduadi 1 Mlati District, Sleman Regency, Yogyakarta is not easy because elementary school students do not have strong leg muscles to support the stability and coordination of motion. The research aims to determine whether through the *Sunda Manda* playing approach can improve the basic movement of jumping on the fifth grade students in SDN Sinduadi 1, District Mlati, Sleman Regency, Yogyakarta.

This research was descriptive research using experimental method with one group pretest- posttest design. The instrument was long jump test. The subjects of this research were students of Grade V in SDN Sinduadi 1 consisting of 20 students. The data analysis technique to test the research hypothesis was by using t test.

Based on the research result, it is found that tcalculate is more than ttabel ( $10,064 > 2,086$ ), **Ha = accepted and Ho = declined**, according to the result, it can be concluded there is an increase of learning outcome of jumping basic movement by using *Sunda Manda* playing approach of fifth grade students in SDN Sinduadi 1 Mlati District, Sleman Regency, Yogyakarta in 2016.

**Keywords** : jumping basic movement, playing Sunda Manda, fifth grade students

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sendiri merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003:2). Oleh karena itu tujuan penjasorkes harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah berjalan kurang baik, jika guru hanya memanfaatkan alat dan fasilitas yang ada. Penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran masih jarang digunakan oleh guru, padahal dengan pemanfaatan alat bantu dapat lebih menunjang tercapainya proses pembelajaran di SDN N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran jasmani antara lain: (1) faktor siswa, (2) faktor guru, (3) materi pembelajaran, (4) faktor alat dan fasilitas olahraga, serta (6) strategi pembelajaran. Salah satu tujuan dari pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia dan keterampilan untuk hidup mandiri, serta mengikuti pendidikan lebih lanjut (UU No.20 tahun 2003).

Olahraga atletik merupakan salah satu materi ajar dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (penjasorkes) yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar. Di dalam atletik terdapat beberapa cabang olahraga diantaranya adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan jenis olahraga yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan. Namun, proses pembelajaran lompat jauh di SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta saat ini masih dimungkinkan berjalan kurang baik sehingga hasilnya pun belum maksimal. Gaya mengajar guru belum banyak variasi sehingga siswa cepat merasa bosan dan kurang tertarik dengan materi yang diberikan oleh guru.

Prestasi lompat jauh akan terlihat dari hasil jauhnya lompatan, dan untuk

menghasilkan lompatan yang maksimal siswa harus mampu melakukan gerakan lompat jauh yang benar. Untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tidaklah mudah, karena siswa Sekolah Dasar belum mempunyai otot tungkai yang kuat untuk mendukung kestabilan dan koordinasi gerak. Namun kekurangan tersebut dapat diminimalkan dengan pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada siswa merupakan pembelajaran yang didesain oleh guru sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, sehingga strategi yang diterapkan menarik bagi siswa. Siswa akan lebih sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran dan tidak merasa terbebani sehingga diharapkan tujuan dari pembelajaran lompat jauh dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan masalah di atas guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Pendekatan bermain adalah pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini. Permainan sunda manda digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar lompat jauh di SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bermain siswa akan lebih antusias dan tidak merasa terbebani dalam melakukan aktivitasnya. Faktor motivasi dan kemauan yang tinggi dapat merangsang siswa untuk mau dan dapat melakukan materi yang diberikan kepada siswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menghubungkan kausalitas atau sebab-akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*one group pretest-posttest design*", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan (treatment). Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan

(Sugiyono, 2001:64). Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest Peningkatan Hasil Gerak Dasar Melompat Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Sunda Manda Pada Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di halaman sekolah SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Yang terletak di Jalan Magelang, Km 06, Mlati, Kecamatan Sleman.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d maret 2016. Pertemuan dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu pada pukul 15.30-16.30 WIB.

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel dalam penelitian ini adalah hasil gerak dasar melompat dan pendekatan bermain sunda manda. Berikut definisi operasional masing-masing variabel yaitu, (1) Pendekatan Bermain Sunda Manda (2) Hasil Gerak Dasar Melompat Jauh yang diukur menggunakan tes.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2016 berjumlah 20 orang. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai subjek penelitian.

## **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yaitu alat ukur untuk mengumpulkan informasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan Siswa

melakukan lompat jauh. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan Siswa dalam lompat jauh. Pelaksanaan tes dengan mengambil awalan lari, kemudian Siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Ketentuan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- a. Tiap peserta diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.
- b. Urutan lompatan sesuai dengan nomor urut pada buku absen
- c. Hasil dari ketiga lompatan diukur dan dicatat secara lengkap.
- d. Kemampuan yang diambil adalah hasil lompatan terjauh.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data akan dilakukan pretest, perlakuan dan posttest, menggunakan metode tes dan pengukuran. Dalam suatu penelitian prosedur pengumpulan data adalah tahap penting karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, koordinasi tersebut digunakan untuk mengetahui jumlah subjek penelitian dan waktu penelitian. Kemudian setelah berkoordinasi maka peneliti mengajukan surat permohonan untuk mengadakan penelitian di lokasi penelitian kepada kepala SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta. Setelah mendapatkan persetujuan maka peneliti mengawali dengan menentukan populasi dan memilih sampel dengan teknik total sampel

### **A. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data berikut:

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi sampel. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Chi Kwadrat, yaitu:

$$\chi^2 = \sum \frac{(Fo - Fh)^2}{Fh}$$

Dimana:

X = Chi-Square

Fo = Frekwensi observasi dalam sampel

Fh = Frekwensi yang diharapkan dalam sampel sebagai pencerminan dan frekwensi yang diharapkan dalam populasi.

Sumber: (Riduwan, 2003:188)

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui homogen atau tidaknya populasi yang diambil sampelnya. Perhitungan homogenitas menggunakan uji F dilakukan dengan cara membandingkan Ftabel dengan Fhitung. Jika Ftabel < Fhitung, maka kelompok data homogen. Uji F yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Dimana:

S<sub>1</sub><sup>2</sup> = Varians kelompok 1

S<sub>2</sub><sup>2</sup> = Varians Kelompok 2

## 2. Pengujian Hipotesis

Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji t. Uji digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak. Setelah uji persyaratan terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Uji hipotesis menggunakan dependen sampel Test dengan uji t. Jika *t*<sub>hitung</sub> > *t*<sub>tabel</sub>, maka H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>o</sub> ditolak. Jika *t*<sub>hitung</sub> < *t*<sub>tabel</sub>, maka H<sub>o</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak. Rumus uji t adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N = Jumlah Sampel.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991 : 57):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean difrent}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

Mean Different = mean *posttest* - mean *pretest*

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Adapun hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

#### 1. Hasil Penelitian Data *Pretest*

Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum peserta di beri latihan sebelum permainan sunda manda. Hasil penelitian data hasil belajar gerak dasar melompat pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 1,32; nilai maksimum = 2,46; rerata = 1,78; median = 1,81; modus = 1,70 dan *standard deviasi* = 0,23. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian *Pretest***

Rumus Interval	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq M + 1,5 SD$	$> 2,12$	2	10
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$1,89 \leq X < 2,12$	0	0
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$1,67 \leq X < 1,89$	13	65
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$1,43 \leq X < 1,67$	4	20
$X \leq M - 1,5 SD$	$< 1,43$	1	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

**2. Hasil Penelitian Data *Posttest***

Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum peserta di beri latihan permainan target. Hasil penelitian Gerak Dasar Melompat Pada Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 31; nilai maksimum = 62; rerata = 47,86; median = 49,5; modus = 52 dan *standard deviasi* = 9,11. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Saat *posttest***

Rumus Interval	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq M + 1,5 SD$	$> 2,37$	2	10
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$2,11 \leq X < 2,37$	2	10
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$1,83 \leq X < 2,11$	11	55
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$1,56 \leq X < 1,83$	4	20
$X \leq M - 1,5 SD$	$< 1,57$	1	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

**3. Persentase peningkatan**

Persentase peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, dalam penelitian ini diperoleh dengan cara mengitung rentang antara rata-rata *pretest* dan rata-rata hasil *posttest*. Hasil penelitian pada statistik dekriptif diperoleh rata-rata *pretest* 1,78 sedangkan hasil *posttest* 1,97. Perhitungan besarnya pengaruh pendekatan bermain sunda manda terhadap hasil belajar gerak dasar melompat dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase adalah :

$$Peningkatan\ Persentase = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$Peningkatan\ Persentase = \frac{1,97 - 1,78}{1,78} \times 100\%$$

$$Peningkatan\ Persentase = 10,67\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan peningkatan persentasenya diperoleh sebesar 10,67 %, dengan demikian dapat diartikan peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan

bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta sebesar 10,67 %.

#### 4. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel yang dilakukan dengan program SPSS 21.0. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah dua data pretest dan posttest. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data peserta tes didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3. Data Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

Data	Nilai Z	Taraf Signifikan (p)	Taraf signifikan (5%)	Kesimpulan
Pretest	1,202	0,111	0,05	Data berdistribusi normal
Posttest	0,847	0,470	0,05	Data berdistribusi normal

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* peserta lompat jauh kelas V seperti yang ditunjukkan tabel 6 di atas, terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* memiliki taraf signifikansi (*p*) lebih dari 0,05 ini artinya data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

#### 6. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} (levene\ statistic) < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} (levene\ statistic) > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat	1:38	4,10	0,382	0,540	Homogen

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui hasil uji homogenitas data hasil belajar gerak dasar melompat siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (0,382) <  $F_{tabel}$  (4,10), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

#### 7. Pengujian Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1 tahun 2016, yaitu dengan melakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel 8 berikut:

**Tabel 5. Uji-t**

Kelompok	df	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig.
Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat	19	10,064	2,086	0,000

Dari tabel diatas, hasil analisis data diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,064 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian nilai  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  (df:19) pada taraf signifikansi 5%, sehingga diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,086. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $10,064 > 2,086$ ). Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_a$  = diterima dan  $H_o$  =

ditolak, artinya terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016.

### Pembahasan

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan untuk menimbulkan perubahan perilaku yang melekat pada kehidupan sehari-hari. Secara sederhana pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, (Rusli Lutan, 2001: 15). Pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah beragam, pendidikan lompat jauh merupakan salah satu materi pada pembelajaran pendidikan jasmani. Prestasi lompat jauh akan terlihat dari hasil jauhnya lompatan, dan untuk menghasilkan lompatan yang maksimal siswa harus mampu melakukan gerakan lompat jauh yang benar.

Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh perlu adanya pelatihan yang efektif dalam meningkatkan hasil lompat jauh siswa, salah satunya dengan pendekatan bermain sunda manda. Pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran lompat jauh yang dikemas dalam konsep bermain yang bervariasi yang selalu berubah-ubah sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran lompat jauh. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya ciri-ciri model pembelajaran bermain menurut Tadkiriatur Musifroh (2008:4) :

- a. Menyenangkan dan menggembirakan bagi anak, anak menikmati kegiatan bermain tersebut, mereka nampak riang dan senang.
- b. Dorongan bermain muncul dari anak bukan paksaan orang lain.
- c. Anak melakukan karena spontan dan sukarela, anak merasa tidak diwajibkan.
- d. Semua anak ikut serta secara bersama-sama sesuai peran masing-masing.
- e. Anak berpura-pura atau memerankan sesuatu, anak pura-pura marah atau menangis.
- f. Anak menetapkan aturan main sendiri, baik aturan yang diadopsi dari orang lain maupun aturan yang baru, aturan main itu dipatuhi oleh semua peserta bermain.

- g. Anak berlaku aktif, mereka melompat atau menggerakkan tubuh, tangan dan tidak sekedar melihat.
- h. Anak bebas memilih mau bermain apa dan beralih ke kegiatan bermain lain, bermain bersifat fleksibel.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $10,064 > 2,086$ ). Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_a$  = diterima dan  $H_o$  = ditolak, artinya terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki. Agar pelompat mendapat hasil lompatan yang jauh ia harus menggunakan teknik melompat yang benar, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Unsur terpenting dalam tolakan adalah kekuatan atau power tungkai. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan power tungkai adalah dengan melompat, bertumpu satu kaki, dengan jarak lompatan yang tetap atau terimplikasi dari permainan tradisional sunda manda. Latihan lompat dalam permainan sunda manda ini merangsang gerak eksplosif. Dengan latihan lompat, dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang tetap dan terus menerus.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut mengindikasikan latihan permainan sunda manda mampu meningkatkan power dan kekuatan otot tungkai pada kaki. Sunda manda atau engklek adalah permainan tradisional yang dimainkan 2 sampai 8 orang. Cara bermainnya setiap anak harus berbekal tabak gecuk berupa pecahan ubin/marmer, potongan genteng alias kreweng dengan cara melempar tabak miliknya tepat tepat di kotak pertama setelah itu ia harus berjengkek (melompat satu kaki) ke kotak berikutnya sampai selesai satu putaran.

Dengan melakukan engklek kaki dilatih untuk menumpu badan secara terus menerus

dan melakukan tolakan kaki. Pola latihan yang ditingkatkan setiap tahapnya akan memperbesar kekuatan tungkai pada saat kaki menolak di tanah, tujuan dari latihan ini adalah peningkatan power tungkai. Dengan demikian secara kontinyu power tungkai terlatih, dan semaian baik power tungkai maka lompatan jarak lompatan akan semakin jauh. Sehingga dapat disimpulkan pendekatan bermain sunda manda mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar melompat.

Peningkatan pada hasil belajar gerak dasar melompat adalah bernilai positif yang artinya peningkatan yang ditunjukkan adalah semakin baik. hal tersebut ditunjukkan dengan hasil perhitungan peningkatan persentasenya diperoleh sebesar 10,67 %. Dengan hasil tersebut maka latihan bermainan sunda manda dapat dikatekan menjadi progra latihan yang cukup efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil gerak dasar melompat.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarka hasil penelitian dan pembahasan di atas diketahui nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $10,064 > 2,086$ ). Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_a$  = diterima dan  $H_o$  = ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar selalu berlatih sesuai dengan pola latihan yang teratur dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun skill dalam olahraga lompat jauh.
2. Bagi guru pengampu pendidikan jasmani diharapkan dapat mengawasi siswa dalam berlatih serta memberikan latihan-latihan guna meningkatkan kemampuan siswa.

Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Hadi. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta