

Pengaruh Metode *Hypnoteaching* dan *Fun Teaching* Terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa SD Gringsing 03 Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang

Mirza Gulam Muhammad

Email: Mirzagulammhammad251098@gmail.com

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Abstract

The purpose of this study is to determine whether there is an effect and difference between the hypnoteaching method and fun teaching on the long jump learning outcomes of the students of SD N Gringsing 03. The method used for this research is a quasi-experimental design. This type of research uses two group pretests and posttest designs. The population in this study was Class IV and V SD N Gringsing with a total of 28 students. The technique used is purposive sampling. With the results of the study showed: (1). The existence of the influence of the hypnoteaching method on the long jump learning outcomes of the students of SD N Gringsing 03. With the results of the normality test, the sig pretest value of $0.384 > 0.05$. The average result of the posttest sig value is $0.106 > 0.05$. The result of sig value (2-tailed) is $0.00 < 0.05$. Test results the difference in the average value of the pretest and posttest of the hypnoteaching method is 3.9 with an increase of 5%. 2. There is an effect of the fun teaching method on the long jump learning outcomes of SD N Gringsing 03 students. The normality test results for the fun teaching sig pretest score of $0.137 > 0.05$ and the posttest sig value of $0.100 > 0.05$. The value of sig (2-tailed) with a total of $0.00 < 0.05$. The value of fun teaching has an average difference between pretest and posttest of 5.5 with a percentage increase of 7.2%. The results of the homogeneity test obtained the results of the data with sig based on play values > 0.05 and $0.231 > 0.05$. With this, it can be concluded that the hypnoteaching group $>$ fun teaching. The fun teaching method is better than the hypnoteaching method.

Keywords: hypnoteaching, fun teaching, Learning outcomes, long jump,

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya pengaruh dan perbedaan antara metode *hypnoteaching* dan *fun teaching* terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa SD N Gringsing 03. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah *quasi eksperimental design*. Jenis penelitian ini menggunakan *two group pretests dan posttest design*. Populasi dalam penelitian ini Kelas IV dan V SD N Gringsing dengan jumlah 28 siswa. Teknik yang digunakan *purposive sampling*. Dengan ini hasil penelitian menunjukkan : (1). Adanya pengaruh metode metode *hypnoteaching* terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa SD N Gringsing 03. Dengan hasil uji normalitas menunjukkan nilai sig *pretest* sebesar $0,384 > 0,05$. Hasil rata-rata nilai sig *posttest* sebesar $0,106 > 0,05$. Hasil nilai sig (2- tailed) $0,00 < 0,05$. Hasil Uji perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* metode *hypnoteaching* sebesar 3,9 dengan presentase peningkatan sebesar 5 %. 2. Adanya pengaruh metode *fun teaching* terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa SD N Gringsing 03. Hasil uji normalitas nilai sig *pretest fun teaching* sebesar $0,137 > 0,05$ dan nilai sig *posttest* $0,100 > 0,05$. Nilai sig (2-tailed) dengan jumlah $0,00 < 0,05$. Nilai *fun teaching* memiliki selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 5,5 dengan presentase peningkatan sebesar 7,2 %. Hasil uji homogenitas diperoleh hasil data dengan nilai sig based on maen $> 0,05$ dan $0,231 > 0,05$. Dengan ini dapat disimpulkan kelompok *hypnoteaching* $>$ *fun teachig*. Metode *fun teaching* lebih baik dibandingkan metode *hypnoteaching*.

Kata Kunci: Hypnoteaching, Fun teaching, Hasil belajar, Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dan bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis dan keterampilan sosial. Lompat jauh merupakan suatu gerakan meloncat, dengan menggunakan tumpuan satu kaki, sambil berjalan untuk mendapatkan lompatan yang maksimal atau lompatan yang jauh. Muhtar (2011:52).

Hasil belajar merupakan suatu pencapaian yang dilakukan siswa setelah mendapatkan suatu pembelajaran atau pendidikan. Sudjana (2014:22). *Hypnoteaching* adalah metode pembelajaran yang melibatkan pikiran yang sadar atau dibawah sadar. Novian Triwidia Jaya (2012: 76). *Fun teaching* merupakan pembelajaran yang membuat suasana dalam belajar menjadi lebih senang dan tidak membosankan. Marsudi Wahyudi Kismoro (2016: 88). Berdasarkan observasi pada tanggal 5 oktober 2021 di SD N Gringsing 03. Berdasarkan hasil nilai mata pelajaran pendidikan jasmani materi lompat jauh pada siswa di SD N Gringsing 03, ada dua kelas IV dan V yang mendapatkan nilai materi lompat jauh dibawah KKM,

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti menawarkan solusi menggunakan dua metode pembelajaran yaitu dengan menggunakan metode *hypnoteaching* dan *fun teaching*. Dua metode pembelajaran ini hampir mirip yaitu siswa agar lebih kreatif dan aktif dalam kelas lebih menarik namun masih sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diajarkan. Sehubungan dengan adanya permasalahan tersebut. Penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Metode Hypnoteaching dan Fun teaching Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa SD N Gringsing 03 ”.

Dari Latar Belakang masalah yang sudah di jelaskan dapat disimpulkan identifikasi masalah yaitu: beberapa siswa di SD N Gringsing 03 mendapatkan nilai dibawah KKM, pada hasil belajar lompat jauh mata pelajaran pendidikan jasmani. Tujuan dalam penelitian ini : untuk mengetahui manakah metode *hypnoteaching* dan *fun teaching* yang lebih baik untuk meningkatkan hasil belajar pada siswa SD N Gringsing 03. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti mempunyai manfaat yaitu: Secara teoritis memberikan konstribusi terhadap kajian-kajian atau teori-teori yang berkaitan dengan pembelajaran penjas dengan menggunakan metode *hypnoteaching* dan *fun teaching*. Dapat dijadikan referensi dalam proses pembelajaran dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan pada sekolah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *two group pre-test post-test design*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif statistik dan Uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk test*, uji homogenitas dalam penelitian ini taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji hipotesis data yang digunakan dari data *pretest* dan *posttest*. Uji perbedaan hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Statistik

Tabel 4.1

Hasil Deskriptif Statistik

Pretest kelompok hypnoteaching dan funteaching

Kelompok	N (jumlah sampel)	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>
<i>Hypnoteaching</i>	14	67.0	91.0	77.68	7.33
<i>Fun Teaching</i>	14	68.5	88.5	77.43	6.91

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Tabel diatas terlihat bahwa hasil *pretest* pada kelompok *hypnoteaching* dengan sampel berjumlah 14 siswa memiliki rata-rata 77,68 dengan standar deviasinya 7,33. Nilai tertinggi dari kelompok *hypnoteaching* adalah 91 dan nilai terendah 67. Sedangkan kelompok fun teaching dengan sampel jumlah 14 siswa memiliki rata-rata 77,43 dengan standar deviasi 6,91. Nilai tertinggi dari kelompok fun teaching adalah 88,5 dan nilai terendah adalah 68,5.

Tabel 4.2
Hasil Deskriptif Statistik
Posttest kelompok hypnoteaching dan funteaching

Kelompok	N (jumlah sampel)	Minimum	Maksimum	Mean	Std Deviation
<i>Hypnoteaching</i>	14	76	94	81.56	5.27
<i>Fun Teaching</i>	14	75	93	82.6	6.14

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Tabel diatas terlihat bahwa hasil posttest pada kelompok hypnoteaching dengan jumlah 14 siswa memiliki rata-rata 81,56 dengan standar devinisinya 5,27. Peringkat tertinggi dari kelompok hypnoteaching adalah 94 dan nilai paling rendah 76. Sedangkan kelompok fun teaching dengan semep1 14 siswa memiliki rata-rata 82,96 dengan standar deviasi 6,14. Nili tertinggi dari kelompok fun teaching adalah 93 dan nilai terendah adalah 75.

2. Uji Normalitas Data

Tabel 4.3
Hasil data Uji Normalitas
Hypnoteaching dan fun teaching

Tests Of Normality

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Hasil Belajar Lompat Jauh	<i>Pre-Test Kel Hypnoteaching</i>	.937	14	.384
	<i>Post-Test Kel Hypnoteaching</i>	.898	14	.106
	<i>Pre-Test Kel Fun Teaching</i>	.906	14	.137
	<i>Post-Test Kel Fun Teaching</i>	.896	14	.100

Sumber :

Analisis Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.1 data yang diperoleh nilai sig kelompok pretest hypnoteaching 0,384 > 0,05. Nilai sig kelompok posttest hypnoteaching sebesar 0,106 > 0,05. Nilai kelompok pretets fun teaching diperoleh sebesar 0,137 > 0,05 dan kelompok posttest fun teaching memiliki hasil 0,100 > 0,05. Dari data yang peroleh hasil uji normalitas data tersebut maka disimpulkan bahwa semua data yang digunakan normal.

3. Uji Homogenitas

Tabel 4.4
Hasil Uji homogenitas Data
Kelompok *hypnoteaching* dan *funteaching*
Test of Homogeneity of Variance

		<i>Levene</i> <i>Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Lompat Jauh	<i>Based on Mean</i>	1.507	1	26	.231
	<i>Based on Median</i>	1.439	1	26	.241
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1.439	1	23.069	.242
	<i>Based on trimmed mean</i>	1.585	1	26	.219

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil data uji homogenitas dengan nilai *sig based on mean* > 0,05 yaitu 0,231 > 0,05 maka dapat disimpilkan bahwa varians kedua kelompok sama atau homogen

4. Uji Hipotesis

Tabel 4.5

Uji Hipotesis Data

Kelompok *hypnoteaching* dan *fun teaching*

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-Test Kel Hypnoteaching - Post- Test Kel Hypnoteaching	-3.8929	2.8701	.7671	-5.5500	2.2357	5.075	13	.000
Pair 2 Pre-Test Kel Fun Teaching - Post- Test Kel Fun Teaching	-5.5357	2.4765	.6619	-6.9656	4.1058	8.364	13	.000

Sumber : Analisis Data 2022

Analisis data tabel 4.3 dilakukan menggunakan uji paired sampel t-test untuk mencari pengaruh dari metode *hypnoteaching* dan *fun teaching*. Metode tersebut dapat dikatakan memiliki pengaruh jika signifikansi sig (2-tailed) < 0,05 dan dikatakan tidak ada pengaruh apabila signifikansi sig (2tailed) > 0,05.

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka dapat dilihat pada tabel 4.3 bahwa *pretest* dan *posttest* kelompok *hypnoteaching* memiliki sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa metode *hypnoteaching* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa SD Negeri Gringsing 03. Sedangkan hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok *fun teaching* memiliki sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan juga bahwa metode *fun teaching* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa SD Negeri Gringsing 03.

Dari hasil analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan data sebelum dan sesudah menggunakan metode *hypnoteaching* dan *fun teaching* terhadap terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa SD Negeri Gringsing 03.

5. Uji Perbedaan Hasil

Tabel 4.6
Hasil Presentase Peningkatan
Kelompok *Hypnoteaching* dan *Fun Teaching*

Kelompok	Selisih Rerata	<i>t-test for Equality of Means</i>				
		Presentase Peningkatan	Df	T hit	Sig. (2-tailed)	Sig 5%
<i>Hypnoteaching</i>	3,9	5 %	26	2,470	0,02	0,05
<i>Fun Teaching</i>	5,5	7,2 %				

Sumber : Analisis Data 2022

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,02 < 0,05$. Dengan demikian berarti kelompok *hypnoteaching* dan *fun teaching* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan.

Untuk mengetahui metode mana yang lebih baik terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa SD Negeri Gringsing 03, maka dapat dilihat pada tabel diatas bahwa rata-rata selisih *pretest* dan *posttest* kelompok *hypnoteaching* sebesar 3,9 dan memiliki presentase peningkatan sebesar 5%. Sedangkan kelompok *fun teaching* memiliki nilai selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 5,5 dengan *presentase* peningkatan sebesar 7,2%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa metode *fun teaching* lebih baik dibanding metode *hypnoteaching* terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa SD Negeri Gringsing 03.

PEMBAHASAN

Setelah mengetahui bahwa adanya pengaruh metode *hypnoteaching* dan *fun teaching*. Selanjutnya dilakukan uji perbedaan hasil antara metode *hypnoteaching* dan *fun teaching*. Dari hasil uji perbedaan diperoleh nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok metode *hypnoteaching* 3,9 dengan presentase peningkatan sebesar 5%. Sedangkan kelompok metode *fun teaching* memiliki nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 5,5 dengan presentase peningkatan sebesar 7,2%. karena hasil kelompok *hypnoteaching* > kelompok *fun teaching*, maka dapat disimpulkan bahwa metode *fun teaching* lebih baik dibanding metode *hypnoteaching* peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa SD Negeri

Gringsing 03. Menurut peneliti hal tersebut terjadi karena metode *fun teaching* membuat pembelajaran menjadi fun dan siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik. Kismoro U. M. (2016:88) yang menyebutkan bahwa metode pembelajaran dengan *fun teaching* dapat membuat suasana menjadi lebih baik dan dapat menjadikan siswa lebih aktif dalam pembelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya pengaruh menggunakan metode *hypnoteaching* dan *fun teaching* dalam peningkatan hasil belajar. Penggunaan metode *fun teaching* lebih baik dari metode *hypnoteaching* dalam Dapat menjadi bahan masukan dalam mengambil keputusan tentang pembelajaran dan perbaikan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Eryanto, Komang Irfan Tri Eri (2021) Pengembangan modul pembelajaran pjok tematik terintegratif tema 1 diriku untuk peserta didik kelas 1 sd se-kecamatan buleleng.
- Hamalik, Oemar. (2015). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Herlina oktavia, (2017) “Penggunaan Metode *Fun Teaching* Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Pada Mata Pelajaran IPS DI SDN 1 SUMBEREJO Kota Gajah Tahun Pelajaran 2016/2017”.
- LestariPramita,(2015) “Perbandingan Hasil belajar Siswa Dengan Menggunakan Metode *hypnoteaching* Strategi *React* Dan Strategi *CTL* Pada Materi Relasi dan Fungsi kelas VIII MTS N Muawarman Banjarmasin”.
- Maftukinhuda,(2016) “Pengaruh penerapan metode *hypnoteaching* terhadap kemampuan renang gaya dada mahasiswa”.
- Mohamad afroni (2014), “ Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan metode *teams games tournaments* (TGT) Pada Siswa Kelas V SDN Kebraon I Surabaya”
- Mujib Khodari (2010). Hubungan antara kecepatan lari, power otot tungkai dan panjang tungkai dengan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SD Negeri Danasri Kidul 01 Kecamatan Nusawungu, Cilacap Tahun Pelajaran 2010/ 2011
- Muhaimin, (2011) “Pengaruh penggunaan metode *fun teaching* terhadap hasil belajar matematika”.

- Octavia Rosa, F. (2015). "Analisis Kemampuan Siswa Kelas X pada Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik". *Jurnal Pendidikan*. 1 (2) 25
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar
- Pratiwi, Winda (2018). Pengembangan bahan ajar wallchart untuk pembelajaran matematika pecahan pada siswa kelas V sekolah dasar.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 65 tahun 2013 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Peraturan Pemerintah No. 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Susanto (2015:77) . Karakteristik siswa sekolah dasar.
- Sudjana, Nana. 2010. Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Syarif Muhammd Iqbal. *Dkk.*(2018). Pengaruh pembelajaran gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SMA.