

PENDEKATAN PEMBELAJARAN PJOK MATERI ATLETIK BERBASIS OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK SISWA KELAS II DI SD HJ. ISRIATI MOENADI UNGARAN

Ihsa Dania Indraweni
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The reason for this study is the lack of interest of students in learning athletics and there are still teachers who teach with less varied methods and approaches. This Outbound-based learning approach is created to make students interested in learning, look fun and enthusiastic. Feelings of joy and joy will arise in students if students are invited to play, because at that age their world is still the world of play, if feelings of joy and like have emerged first in each student, then this will be more effective for encouraging enthusiasm for learning athletics, therefore researchers conducted research on the Outbound-based Athletic learning approach, the goal is to find out whether Outbound-based Athletic learning approach has an effect on the kinesthetic intelligence of students at Hj Elementary School. Isriati Moenadi Ungaran. The design used for this research method is Pre-Experimental Design Pretest with Posttest Control Group Designed to investigate whether outdoor sports-based learning can improve kinesthetic intelligence. Students of class II in SD Hj participated in this study. Isriati Moenadi Ungaran, 101 students in total. The sample used in this study was 66 and the data came from 33 students of class II Isdiman and 33 students of class Supriadi. This research the purposeful sampling technique used in the technique. This research tool uses previous research tools The results of the study show that the results of the study and data analysis show that providing treatment, namely learning PJOK, Athletics material at Hj. Isriati Moenadi Elementary School, Ungaran after implementing the Outbound Based Athletics learning approach has a significant influence on kinesthetic intelligence. The outbound-based athletic learning approach is a variable that influences increasing kinesthetic intelligence in class II students at Hj Elementary School. Isriati Moenadi Ungaran. effect Outbound-based athletic learning the method is more effective in increasing the number of students kinesthetic intelligence compared to conventional learning methods.

Keywords: Athletics, Outbound, Kinesthetic Intelligence.

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah oleh kurangnya minat siswa pada mata pelajaran Atletik dan masih ada guru yang mengajar dengan menggunakan metode dan pendekatan yang kurang beragam. Pendekatan pembelajaran berbasis outbound ini dirancang agar siswa tetap tertarik, terhibur, dan bersemangat dalam proses pembelajaran. Pada usia ini mereka masih dalam dunia bermain, sehingga diajak bermain menimbulkan perasaan senang dan senang pada diri siswa. Apabila setiap siswa menumbuhkan perasaan gembira maka akan lebih efektif dalam menumbuhkan semangat belajar atletik, oleh karena itu peneliti membuat penelitian tentang pendekatan pembelajaran Atletik berbasis *Outbound*, dengan tujuan mengetahui pendekatan pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* apakah berpengaruh pada kecerdasan kinestetik siswa di SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran. Pendekatan pada penelitian ini adalah kuantitatif, sedangkan desain yang digunakan adalah *Pre-Experimental Designs* dengan *Pretest Posttest Control group Designs*, untuk mengetahui apakah pendekatan pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas dua SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran yang berjumlah 101 siswa. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 66, dengan keterangan 33 Siswa yang berasal dari kelas II Isdiman dan 33 Siswa dari kelas Supriadi. Instrumen pada penelitian ini yaitu instrumen penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan pemberian *treatment* yaitu pembelajaran PJOK materi Atletik di SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran setelah dilakukan Pendekatan pembelajaran Atletik Berbasis *Outbound* memiliki pengaruh yang signifikan pada kecerdasan kinestetik. Pendekatan pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* merupakan variabel yang berpengaruh terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik pada siswa kelas II di SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran. Kesimpulan, metode pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* lebih efektif meningkatkan kecerdasan kecerdasan kinestetik peserta didik jika dibandingkan dengan metode pembelajaran Atletik yang masih konvensional.

Kata Kunci: Atletik, *Outbound*, Kecerdasan Kinestetik.

PENDAHULUAN

Pembelajaran Atletik di SD terkesan membosankan sehingga kurangnya antusiasme peserta ketika mengikuti pembelajaran tersebut. Siswa melakukan pembelajaran tersebut bukan karena mereka senang tetapi hanya untuk mendapatkan nilai saja, oleh karenanya, seorang guru PJOK dituntut harus mampu menciptakan pembelajaran yang menarik serta memenuhi karakteristik siswa sekolah dasar yang menyukai permainan dan aktivitas fisik sehingga pembelajaran Atletik di modifikasi dalam bentuk permainan Outbound.

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan menghubungkan jasmani dan pikiran sehingga diperoleh gerakan terbaik dengan memadukan jasmani dan pikiran. Kecerdasan kinestetik juga dapat ditingkatkan dengan membekali anak dengan aktivitas sederhana contohnya *outbound*, pada umumnya anak sudah mempunyai kemampuan pada kecerdasan kinestetiknya sendiri-sendiri, contoh kecil ketika anak diajak melakukan kegiatan yang asik, tentu anak tersebut akan bergembira, dan anak akan merasa kemauan dia lebih dimengerti, dengan begitu anak bisa dengan mudah melupakan hal yang tidak menyenangkan bagi mereka, maka dari itu *outbound* menjadi rangsangan yang tepat pada anak diusia tersebut.

Pendekatan pembelajaran berbasis *Outbound* ini dibuat agar peserta menjadi didik lebih tertarik saat pembelajaran Atletik, terkesan lebih menyenangkan serta peserta didik menjadi lebih semangat dalam melaksanakan proses pembelajaran, jika perasaan senang dan suka sudah muncul terlebih dahulu didalam diri peserta didik, maka akan lebih efektif untuk memacu semangat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Atletik. Oleh karenanya guru harus mampu membuat pembelajaran Atletik menjadi nuansa kegembiraan dalam bentuk sebuah permainan *Outbound* yang sebelumnya belum pernah mereka lakukannya. Permainan di sajikan tanpa menghilangkanan unsur-unsur keseriusan, kedisiplin juga tidak menghilangkan inti dari materi pembelajaran Atletik yang disajikan dalam bentuk variasi permainan dengan begitu dapat membangkitkan semangat peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian dikemas menjadi penelitian kuantitatif yaitu dengan metode *eksperimen*. Penerapan metode penelitian tersebut akan dipergunakan untuk mencari metode pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik. Metode penelitian *pre-eksperimen* memiliki ki beberapa bentuk desain *eksperimen*. peneliti memilih *Designs* yang digunakan dalam penelitian adalah *Pretest Posttest Control group Designs*. Hal tersebut dikarenakan dalam penelitian ini melibatkan kelompok kontrol. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas II di SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran yang berjumlah 101 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas II Isdiman dan Supriadi di SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran dengan jumlah 66 siswa. Teknik dalam penelitian tersebut merupakan teknik *Purposive Sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tersebut dilakukan di SD Hj. Isriati Moenadi Ungaran. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Juli – 6 Agustus 2023. Sample penelitian adalah siswa kelas II Isdiman sebagai kelas kontrol yang berjumlah 33 Siswa dan kelas Supriyadi sebagai kelas Eksperimen yang berjumlah 33 siswa. Penelitian ini dengan tujuan mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik.

Data Hasil Analisis Deskriptif Pretest Posttest

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Kontrol	33	10	5	15	9.45	2.399
Post-Test Kontrol	33	10	5	15	9.61	2.290
Pre-Test Eksperimen	33	8	5	13	8.18	2.038
Post-Test Eksperimen	33	8	9	17	13.06	2.193
Valid N (listwise)	33					

Sumber: Data Primer SPSS 20

kelas kontrol sebelum diberi perlakuan, nilai sig *pretest* rata-rata sebesar 2.399 sedangkan pada kelas eksperimen menunjukkan rata-rata 2.038. Pada kelas kontrol nilai *posttest* menunjukkan rata-rata sebesar 2.290, sedangkan pada kelas eksperimen setelah di berikan perlakuan menunjukkan rata rata 2.193. Hasil nilai *pretest* dan *posttest* pada tabel diatas rata-rata *posttest* Kelas Eksperimen lebih meningkat dari pada nilai *pretest*.

Hasil Uji Normalitas *Pre-Test Post-Test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test Kontrol	.152	33	.051	.949	33	.125
Post-Test Kontrol	.152	33	.050	.943	33	.083
Pre-Test Eksperimen	.142	33	.091	.959	33	.247
Post-Test Eksperimen	.125	33	.200*	.962	33	.291

Sumber: Data Primer SPSS 20

Dapat dilihat dari Tabel diatas diketahui nilai sig *Pre Test* Kontrol dan *Post*. Jadi menurut hasil olah data SPSS 20 yang di tampilkan dalam tabel di atas tidak ada data yang <0,05 yang berarti data berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk melanjutkan langkah selanjutnya.

Hasil Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on mean	.268	1	64	.606
Based on median	.119	1	64	.731
Based on median and with adjusted Df	.119	1	63.464	.731
Based on trimmed mean	.245	1	64	.623

Sumber: Data Primer SPSS 20

Diketahui nilai signifikasi based on mean diatas yaitu 0,606. Berdasarkan Tabel diatas taraf signifikasinya > 0,05 yaitu 0,606 artinya data tersebut bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	126.444	1	126.444	142.877	.000 ^b
Residual	27.435	31	.885		
Total	153.879	32			

Sumber: Data Primer SPSS 20

Kita lihat Kolom sig hasilnya yaitu 0.000 artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari Pendekatan Pembelajaran PJOK materi Atletik berbasis *Outbound* terhadap Kecerdasan kinestetik di SD Hj.Isriati Moenadi Ungaran .

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran Atletik Berbasis *Outbound* terbukti ada pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan kinestetik siswa kelas II SD Hj.Isriati Moenadi Ungaran. Pengaruh metode pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* lebih efektif dan dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa jika dibandingkan metode pembelajaran yang masih konvensional.

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini penulis menyampaikan saran dalam pembelajaran bahwa guru dapat menggunakan pendekatan pembelajaran Atletik berbasis *Outbound* dalam kegiatan belajar mengajar PJOK khususnya dimateri Atletik.

Saran bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti Pendekatan Pembelajaran PJOK Materi Atletik Berbasis *Outbound* Untuk Meningkatkan kecerdasan kinestetik dengan menambah variabel lain sebagai pembanding dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M. (2016). Pengembangan Model Permainan bola tangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal keolahraaan*, 60-73.
- Arifin, Z. (2013). Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum.
- aulia umami, d. n. (2016). PENINGKATAN KECERDASAN KINESTETIK ANAK MELALUI PERMAINAN ESTAFET. *jurnal ilmiah potensia*.
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 1-20.
- Gozali, I. (2016). Aplikasi analisis multivarete dengan program IBM SPSS 23.
- Gustian, U. S. (2019). efektifitas modifikasi permainan tradisional dalam pengembangan Physical literacy anak taman kanak kanak. *Jurnal Keolahraaan*, 22-33.
- hajar, w. s. (2020). upaya meningkatkan kecerdasan kinestetik anak melalui outbound. 97.
- hena safira indah kumala, n. u. (2022). IMPLEMENTASI PENGEMBANGAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI KEGIATAN SENAM IRAMA DI TK ISLAM AL MADINA SAMPANGAN SEMARANG . *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 23.
- Henjilito, R. l.
- Widodo. (2011). tes dan pengukuran kemampuan dasarmotorik untuk siswa SD kelas 4-6 (Usia 10-12 tahun). *Penerbit Elmaterra Publishing*.