

PENGARUH PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS OUTBOUND TERHADAP HASIL KEMAMPUAN KETRAMPILAN LOMPAT JAUH DI SDN 2 NGRAPAH

Muhammad Fajar Nasruloh
email: fajarnasruloh99@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research aims to assess the effectiveness of the integration of physical education and outbound-based sports learning in developing the quality of students' long jump at SDN 2 Ngrapah. A quantitative experimental approach using a one group pretest and posttest design was used in this research. The population includes 5th grade students at SDN 2 Ngrapah, with a sample size of 22 students. The method used to collect data is by collecting data through pretest and posttest, and data analysis includes the N-Gain Score test followed by the Wilcoxon test. The N-Gain Score results show that the average outbound physical education and sports learning score is 56.63%, indicating a sufficient level of effectiveness. The Wilcoxon test produces Asymp. The 2-way sign value is 0.000, indicating that there is a significant increase in the impact of learning achievement between the pretest and posttest. Therefore, it was concluded that using the outbound method was effective in improving students' long jump skills at SDN 2 Ngrapah.

Keywords: *Outbound Learning, Long Jump*

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menilai efektivitas integrasi pendidikan jasmani dan pembelajaran olahraga berbasis outbound dalam mengembangkan kualitas lompat jauh siswa di SDN 2 Ngrapah. Pendekatan eksperimen kuantitatif menggunakan rancangan one group pretest dan posttest dimanfaatkan dalam riset ini. Populasi mencakup pelajar kelas 5 SDN 2 Ngrapah, dengan jumlah sampel sebanyak 22 siswa. Cara yang digunakan dalam mengambil data adalah dengan mengumpulkan data dilakukan melalui pretest dan posttest, dan analisis data mencakup uji N-Gain Score yang diikuti oleh uji Wilcoxon. Hasil N-Gain Score menunjukkan rata-rata skor pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berbasis outbound sebesar 56,63%, menandakan tingkat efektivitas yang cukup. Uji Wilcoxon menghasilkan Asymp. Nilai sign 2 jalur sejumlah 0,000, mengindikasikan adanya perbandingan dampak prestasi pembelajaran yang signifikan meningkat antara pretest dan posttest. Oleh karena itu, mendapat kesimpulan bahwa dengan penggunaan metode outbound efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa di SDN 2 Ngrapah.

Kata kunci: Pembelajaran Outbound , Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah bantuan yang diberikan oleh pendidikan agar diperoleh informasi serta wawasan, penguasaan keterampilan, serta pengelolaan sikap serta keyakinan terhadap diri siswa. Salah satu kelas di sekolah dasar adalah pembelajaran jasmani.

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mental dan emosional biasa. Sebagai bagian penting dari pendidikan secara umum, sekolah jasmani memberikan kontribusi utama untuk mencapai tujuan pengajaran secara umum. Pendidikan jasmani menjalankan fungsi penting dalam menciptakan nilai-nilai yang berorientasi pada peningkatan kehebatan pribadi seutuhnya.(Nuh, 2013).

Salah satu unsur olah raga adalah kegiatan lompat jauh yang didalamnya melibatkan lompat. Pelajaran lompat jauh bertujuan untuk meningkatkan keceriaan, gairah, disiplin diri, dan rasa percaya diri siswa. Untuk mengajarkan pendidikan jasmani secara efektif, khususnya gerakan dasar lompat jauh, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, yang mungkin termasuk memodifikasi peralatan dan menggunakan metode pengajaran yang menyenangkan. Lompat jauh dapat diubah menjadi kegiatan di luar ruangan yang menyenangkan, memungkinkan siswa untuk mempraktikkan gerakan-gerakan dasar olahraga tanpa menyadari bahwa mereka sedang mengambil bagian dalam suatu permainan.

Outbound merupakan kegiatan aktivitas fisik yang memerlukan strategi, kemampuan fisik, olahraga dan merasakan emosi untuk menggapai hasil yang mempengaruhi dari 4 kriteria yaitu kriteria sosial dan kepribadian, pedagogik, dan profesional bagi seorang guru (Hudah, 2018). Intinya, kegiatan outbound mengedepankan nilai-nilai positif bagi anak dan disajikan dalam suasana yang menyenangkan dan rekreatif. Prinsip dasar lompat jauh adalah memulai lompatan dengan cepat dan mendorong diri ke atas dan ke depan dengan satu kaki untuk mencapai ketinggian dan jarak maksimal. (Hendrayana, 2013).

Menurut penelitian Pratama dan Hudah (2020) penggunaan metode outbound sirkuit game untuk meningkatkan kemampuan sikap dan jiwa pada siswa SMP N 1 Sumowono.

Penelitian yang dilakukan oleh Prillani dan Rusdiyanto pada tahun 2021 membahas dampak Pembelajaran pada dasar menggunakan permainan terhadap prestasi non akademis melompat jauh pada Sekolah Dasar di Kalibanteng. Temuan penelitian memperlihatkan peningkatan yang signifikan tinggi dalam hasil belajar lompat jauh siswa setelah melalui proses pembelajaran. Dalam hasil penelitian ini, terlihat bahwa nilai mean pretest sebesar 5,79 meningkat menjadi nilai mean posttest sebesar 12,24 setelah intervensi pembelajaran berbasis permainan..

Menurut Amirudin (2018) intisari pada penelitiannya yaitu penilaian awal menunjukkan bahwa siswa memperoleh nilai berkisar antara 50 hingga 80, dengan rata-rata 60%. Pada penilaian akhir, nilai siswa berkisar antara 60 hingga 89 dengan rata-rata 87%. Hasil tersebut menunjukkan

adanya peningkatan hasil akhir belajar melompat jauh setelah diterapkannya pendekatan bermain, memenuhi kriteria ketercapaian 80%.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Erwansyah serta Bambang T.K. pada tahun 2016, ditemukan bahwa adanya pengaruh positif permainan melompat kardus pada hasil pembelajaran lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dengan besar 13,91% dalam kompetensi sikap, kenaikan wawasan dengan besar 104,09%, dan peningkatan ketrampilan dengan besar 32,72% setelah melibatkan permainan melompat kotak kardus dalam pembelajaran PJOK.

Menurut hasil observasi dan wawancara pada tanggal 12 Juni 2023 di SDN 2 Ngrapah Kabupaten Semarang dengan jumlah siswa kelas 5 yaitu 22 siswa, menurut guru mata pelajaran PJOK bahwasannya hasil pembelajaran lompat jauh siswa di SDN 2 Ngrapah kurang maksimal dikarenakan siswa kurang menguasai teknik dasar lompat jauh. Hal ini disebabkan juga pengaruh siswa yang takut dan tidak percaya diri ketika akan melakukan lompatan. Dengan adanya permasalahan ini peneliti melakukan menemukan upaya meningkatkan hasil lompat jauh siswa dengan pendekatan outbound. Penerapan pendekatan outbound didasarkan karena outbound merupakan kegiatan aktivitas fisik yang memerlukan strategi, taktik, ketangkasan, dan olahraga untuk mendapatkan hasil akhir sehingga siswa secara tidak sadar menjalani pembelajaran seperti bermain namun tetap menerapkan teknik dasar dari lompat jauh(Hudah, 2018). Dengan alasan ini peneliti melakukan upaya meningkatkan hasil lompat jauh berbasis outbound sehingga peneliti mengambil judul “Pengaruh Pembelajaran PJOK Dengan Dasar Outbound Pada Hasil Kemampuan Ketrampilan Melompat Jauh di SDN 2 Ngrapah”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan dengan metode kuantitatif pada desain eksperimen, dengan menggunakan mengukur penelitian awal (pretest) serta mengukur penelitian akhir (posttest) sebagai instrumen penelitian. Populasi penelitian terdiri dari siswa SDN 2 Ngrapah, dengan jumlah sampel sebanyak 22 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS, memanfaatkan percobaan N Gain serta percobaan Wilcoxon. Penelitian ini fokus pada Pembelajaran Outbound sebagai variabel bebas (X) dan pengaruhnya terhadap Hasil Kemampuan Keterampilan Lompat Jauh sebagai variabel terikat (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan kegiatan outbound para siswa melakukan pengukuran test awal (*pretest*) dengan melakukan lompat jauh. Terdapat 22 siswa yang melakukan tahap awal (*Pretest*) dengan hasil yaitu :

Nilai Tes Awal (*Pretest*)

Inisial	Skor Awal
AFHA	13
AWH	26
AKW	15
ANA	15
ABP	18
APA	15
AAP	18
AD	18
AA	17
ERA	20
FKI	23
HMF	18
KDP	18
LWL	16
MD	16
MNER	18
NAR	16
NA	19
NFZ	17
PAD	19
QRM	17
RMA	18

Setelah para siswa melakukan outbound, kemudian para siswa melakukan lompat jauh kembali untuk pengukuran test akhir (*Posttest*). Peneliti mencatat jarak yang didapatkan oleh setiap siswa. Adapun hasil pengukuran test awal (*Pretest*) seperti dibawah ini :

Nilai Tes Akhir (*Posttest*)

Inisial	Skor Akhir
AFHA	25
AWH	27
AKW	25
ANA	24
ABP	26

APA	24
AAP	25
AD	24
AA	25
ERA	25
FKI	25
HMF	26
KDP	26
LWL	23
MD	24
MNER	25
NAR	24
NA	25
NFZ	24
PAD	26
QRM	24
RMA	26

a. Pengujian Skor N Gain

Statistik Deskriptif

	N	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rerata	St. Deviasi
N Gain	22	25,00	70,59	56,6299	11,42301
Valid	22				

Menurut impak pengujian skor N-Gain memperlihatkan bahwa angka signifikansi pembelajaran PJOK berbasis outbound adalah 56,6299 atau 56,63% termasuk kedalam katagori cukup efektif. Dengan nilai minimum 25,00% dan nilai maksimam 70,59%.

Apabila berpatokan menggunakan standar interpretasi keberhasilan *N Gain* dengan kategori (%) (Hake,R 1999) maka dengan standar tafsiran sebagai berikut :

Tabel Klasifikasi Kelompok

Presentase (%)	Tafsiran
Kurang dari 40	Tidak Manjur
Rentang 40 sampai 55	Kurang Manjur
Dari 56 sampai 75	Cukup Manjur

Diatas 75	Manjur
-----------	--------

Oleh karena itu, berdasarkan interpretasi standar efektivitas N-Gain Score (%) sebagaimana tercantum dalam tabel tersebut, hitungan penyelidikan skor N Gain dapat diklasifikasikan sebagai cukup efektif. Ini tergambar dari nilai rata-rata persentase sebesar 56,6299 atau 56,63%, yang, apabila dirujuk pada standar interpretasi di atas, berada dalam rentang mean 56-75%.

b. Uji *Wilcoxon*

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa Peragaan *Wilcoxon* merupakan metode non-parametrik untuk menilai signifikansi disparitas antara dua kumpulan data yang diukur pada skala ordinal yang tidak berdistribusi normal. Tes ini digunakan untuk memastikan apakah ada peningkatan skor dari penilaian awal ke penilaian berikutnya.

Dalam penelitian ini hasil Uji *Wilcoxon* yaitu :

Tabel Percobaan Wilcoxon

Nilai Tes Awal – Tes Akhir	
Z	-4,132
Sign. 2 Tailed	,000

Dengan merujuk pada data keluaran pada tabel tersebut, mengetahui hasil skor signifikansi two tail sejumlah 0,000. maka bisa diputuskan terdapat selisih hasil pembelajaran PJOK berbasis outbound untuk *Pretest* dan *Posttest*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapat dari hasil *pretest* dan *posttest* terdapat 10 indikator penilaian lompat jauh dengan skor sempurna 30, hasil pretest menunjukkan rata-rata siswa kurang menguasai lompat jauh, kemudian setelah dilakukannya treatment outbound dimana terdapat tiga pos yang memiliki tujuan melatih gerak dasar dalam lompat jauh dilanjutkan para siswa melakukan posttest dihasilkan rata-rata siswa menguasai dalam lompat jauh. Dalam hal ini diartikan bahwa terjadinya peningkatan nilai kemampuan ketrampilan siswa dalam melakukan lompat jauh setelah melakukan outbound.

Hasil analisa data dengan Uji *N-Gain Score* memperlihatkan hasil dari nilai signifikansi pembelajaran PJOK berbasis outbound adalah 56,6299 atau 56,63% termasuk kedalam katagori cukup efektif. Dilanjutkan dengan Uji *Wilcoxon* dihasilkan data hitungan signifikansi 2 jalur adalah dengan besar 0,000. Sebabnya, mendapatkan ketetapan adanya perbedaan antara nilai hasil pembelajaran PJOK berbasis outbound untuk *Pretest* dan *Posttest*.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat diketahui penelitian tersebut bisa mengetahui hasil pembelajaran PJOK berbasis outbound dapat mempengaruhi hasil kemampuan ketrampilan lompat jauh pada siswa SDN 2 Ngrapah dapat dilihat adanya perbedaan antara hasil pembelajaran PJOK berbasis outbound untuk *Pretest* dan *Posttest*. Hal tersebut menandakan bahwa terjadi peningkatan hasil ketrampilan lompat jauh siswa setelah dilakukannya pembelajaran PJOK berbasis outbound. Saran dalam penelitian ini terdapat hal yang perlu diperbaiki, untuk itu terhadap peneliti yang akan meneliti sebaiknya mengkoreksi, dan mengembangkan pembelajaran PJOK berbasis outbound dalam jenis olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 102–106.
- Erwansyah, A. A., & T.K., B. F. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 4(2), 355–362.
- Hudah, M. (2018). *Smart Outbound Training*. Universitas PGRI Semarang press.
- Nuh, M. (2013). *Menyemai Kreator Peradaban* (Kedua). Zaman.
- Pratama, N. Y., & Hudah, M. (2020). Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spittal Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa Smp N 1 Sumowono. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 8–13.
- Prillani, T. E., & Rusdiyanto, R. M. (2021). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh di Sekolah Dasar Negeri Kalibanteng. *Jurnal RESPECS*, 3(1), 81–86.