

PENGARUH METODE BERMAIN DAN METODE LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Penjasorkes)

Nurul Ihsan¹

¹Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: nurul_ikhsan@ymail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 24 Padang yang duduk pada kelas VIII sebanyak 252 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap hasil belajar penjasorkes. Data dianalisis dengan menggunakan uji-t *dependent sample*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat pengaruh metode bermain secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes dengan nilai $t_{hitung} = 7,32 > t_{tabel} = 2,03$ yang berarti terdapat pengaruh; 2) terdapat pengaruh metode latihan secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes dengan uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 13,61 > t_{tabel} = 2,04$, dan kebenarannya diterima secara empiris; dan 3) tidak terdapat perbedaan pengaruh metode bermain dengan metode latihan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang, dengan $t_{hitung} = 0,17 < t_{tabel} = 2,81$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian tidak dapat diterima secara empiris.

Kata-kata kunci: metode bermain, metode latihan dan hasil belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Peran pendidikan sangat penting untuk menciptakan kehidupan yang sehat, cerdas, damai, terbuka, dan demokratis (Nurhadi dkk, 2004:1). Dalam usaha pembangunan manusia dalam aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya melalui berbagai hal salah satunya adalah penyelenggaraan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes)

Mata pelajaran penjasorkes merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan pada sekolah dasar dan sekolah menengah. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan siswa. Kebugaran dapat terjaga bila siswa secara teratur berolahraga salah satunya dengan melakukan gerakan dalam pembelajaran penjasorkes disekolah. Kesehatan siswa merupakan kebutuhan dasar untuk mengayomi kehidupan, mulai dari melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kesehatan bisa didapatkan dan dijaga melalui olahraga secara rutin

dan berkesinambungan, maka dari itu begitu pentingnya pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Untuk mengembangkan semua itu peran seorang guru yang profesional yang dapat mengembangkan indikator dan mata pelajaran penjasorkes. Peran guru menjadi hal yang sangat penting agar mata pelajaran penjasorkes dapat memberi kontribusi signifikan dalam membentuk siswa yang cerdas, berkarakter dan berkepribadian yang baik. Hal penting yang dapat dilakukan oleh guru adalah menempatkan mata pelajaran penjasorkes bukan semata pendidikan yang berorientasi fisik motorik saja, tapi lebih jauh sebagai pendidikan yang bermuatan nilai dan berorientasi pada pembentukan karakter dan kepribadian

Semua tujuan tersebut dapat tercapai apabila proses pembelajaran berjalan dengan baik, kreatif dan menyenangkan. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes adalah metode bermain dan metode latihan. Metode bermain bisa meningkatkan kebugaran siswa serta partisipasi karena kegiatan pembelajaran dilakukan dengan bermain..

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 24 Padang. Guru masih belum dapat mengefektifkan kegiatan pembelajaran, sehingga siswa terkesan banyak yang diam, kurang serius dan bosan dalam proses pembelajaran. Bahkan ada beberapa orang siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes sepertinya terpaksa melakukannya karena takut dimarahi guru. Hal ini tentu akan berdampak pada hasil belajar. Hasil belajar siswa sebelumnya

menunjukkan masih banyak yang rendah. Untuk itu diperlukan peran kreatif dari seorang guru.

Sesuai dengan urai yang telah dikemukakan di atas, maka ada beberapa faktor yang mungkin dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, diantaranya adalah kemampuan guru dalam memberikan materi, penerapan metode baik metode bermain maupun metode latihan. Catron dkk, dalam Yuliani (2010:19) “berpendapat bahwa tujuan program kegiatan bermain adalah “untuk mengoptimalkan perkembangan anak secara menyeluruh serta terjadi komunikasi interaktif”. Sedangkan latihan menurut Hardiansyah (2017:542): “latihan adalah kegiatan yang dilakukan berulang kali dengan tujuan tertentu”.

Di samping itu hasil belajar juga dapat dipengaruhi oleh motivasi siswa dalam belajar. Menurut Slameto (2010:3) hasil belajar adalah “perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan, tidak statis”. Selanjutnya sarana dan prasarana yang tersedia, lingkungan belajar yang belum kondusif, kondisi fisik siswa terganggu, dan disiplin yang diterapkan guru dalam proses pembelajaran penjasorkes masih lemah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 24 Padang pada bulan Juli sampai Agustus. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 252 orang, Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu mengacak berdasarkan kelas. Dari hal tersebut

didapatkanlah kelasa VIII E dan VIII H sebagai sampel penelitian. Kelas VIII E terdiri dari 32 orang siswa dan VIII H terdiri dari 30 orang mahasiswa sehingga total sampel berjumlah 62 orang. Teknik pengumpulan data di ambil dari nilai tes kognitif, psikomotor, dan afektif dengan materi pelajaran sepak bola yang di ambil dari RPP sekolah. Adapun alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu hasil belajar dari perlakuan metode bermain dan metode latihan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SMP Negeri 24 Padang. Salah satu faktor untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran adalah dengan menerapkan metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa dan materi pelajaran. Dengan penerapan metode yang tepat akan membantu tercapainya tujuan pembelajaran dalam hal ini adalah hasil belajar yang diinginkan. Slameto (2010:3) mengatakan hasil belajar adalah “perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan, tidak statis”. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan ataupun proses belajar berikutnya.

Hasil belajar yang dimaksud adalah hasil belajar penjasorkes, dan siswa akan mengalami perubahan dari tidak dapat menguasai beberapa dan keterampilan olahraga dan pengetahuan kesehatan dalam perbuatan belajar, perubahan-perubahan itu senangnya bertambah dan bertujuan untuk memperoleh suatu

yang lebih baik dari sebelumnya. Maka salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan hasil penjasorkes adalah menggunakan metode yang tepat. Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode bermain dan metode latihan. Sebelum perlakuan diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk memperoleh data awal.

Berdasarkan data awal tersebut maka sampel yang terpilih dibagi menjadi dua kelompok yang sama berdasarkan teknik *ordinary matched pairing*. Selanjutnya kedua kelompok diundi untuk menentukan kelompok mana yang diberikan metode latihan dan metode bermain. Setelah dikelompokkan diberikan perlakuan.

1. Terdapat Pengaruh Hasil Belajar Penjasorkes dengan Metode Bermain

Dari hasil *post-test* kelompok metode bermain, setelah diberi perlakuan dalam proses pembelajaran terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 6 poin terhadap hasil belajar penjasorkes. Hal ini diketahui dari selisih antara test awal dan tes akhir yang diberikan kepada siswa pada kelompok metode bermain yaitu dari skor rata-rata 76,97 pada tes awal menjadi 82,97 pada tes akhir. Selanjutnya ditemui bahwa $t_{hitung} = 7,32 > t_{tabel} = 2,03$, artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya secara empiris. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar

penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang. Metode bermain ini merupakan pengembangan bentuk-bentuk permainan yang mengarahkan pada penguasaan gerak sesuai dengan materi pembelajaran penjasorkes yang dipilih. Latihan dimodifikasi ke dalam bentuk-bentuk permainan yang disederhanakan. Artinya metode bermain salah satu metode mengajar yang dapat digunakan oleh guru penjasorkes dalam proses pembelajaran dan telah terbukti dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa.

2. Terdapat Pengaruh Hasil Belajar Penjasorkes dengan Metode Latihan

Berdasarkan hasil tes akhir kelompok metode latihan dengan anggota kelompok sampel berjumlah sebanyak 30 orang siswa di SMP Negeri 24 Padang, diperoleh peningkatan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebesar 8,30 poin. Hal ini dapat diketahui dari selisih antara tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 77,30 pada tes awal menjadi 85,60 pada tes akhir. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan perolehan $t_{hitung} = 13,61 > t_{tabel} = 2,04$. Artinya metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa, dan diterima kebenarannya secara empiris.

Terjadinya peningkatan hasil belajar penjasorkes disebabkan oleh adaptasi fisik dengan memberikan kegiatan melalui metode latihan. Arsil (2006:10) mengatakan “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan secara sistematis,

terprogram, terencana, dan teratur, memiliki tujuan terhadap peningkatan kualitas individu terencana, dan teratur, memiliki tujuan terhadap peningkatan kualitas individu dalam bentuk fungsi fisiologis tubuh untuk meningkatkan prestasi”. Sesuai dengan pengertian latihan ini, maka melalui metode latihan dalam prosesnya dilakukan secara berulang-ulang, dilakukan setiap hari serta dengan beban latihannya ditambah, mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa.

Metode latihan tersebut dapat dipergunakan guru dalam proses pembelajaran penjasorkes di SMP, karena merupakan suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Bahkan Syafruddin (2011:10) menjelaskan “agar kegiatan latihan berlangsung efektif atau dengan kata lain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa, maka diperlukan suatu proses latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontiniu”.

3. Tidak Terdapat Perbedaan Hasil Belajar Penjasorkes antara Metode Bermain dan Metode Latihan

Dari dua bentuk perlakuan yang diberikan kepada siswa SMP Negeri 24 Padang yaitu metode bermain dan metode latihan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, jelas bahwa masing-masing metode tersebut mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar penjasorkes. Namun berdasarkan hasil analisis ditemukan

bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode bermain dengan metode latihan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMP Negeri 24 Padang dengan hasil uji hipotesis statistik $t_{hitung} = 0,17 < t_{tabel} = 2,81$.

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode bermain dengan metode latihan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang. Artinya kedua metode ini sama-sama memberikan pengaruh yang berarti (signifikan) terhadap hasil belajar pendidikan penjasorkes di SMP Negeri 24 Padang, namun tidak terdapat perbedaan pengaruh jika kedua metode ini dibandingkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan dan saran yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode bermain terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang dengan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,32 > t_{tabel} = 2,03$. Terjadi peningkatan nilai hasil belajar sebanyak 6 poin dari nilai rata-rata nilai tes awal 76,97 menjadi 82,97 pada tes akhir.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan metode latihan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang dengan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 13,61 > t_{tabel} = 2,04$. Terjadi peningkatan nilai hasil belajar sebanyak 8,3 poin

dari nilai rata-rata nilai tes awal 77,30 menjadi 85,60 pada tes akhir.

3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh metode bermain secara signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang, dengan $t_{hitung} = 0,17 < t_{tabel} = 2,81$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian tidak dapat diterima secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta Rosdakarya Offset.
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Eeementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola*. Padang: Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Yuliani dkk. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT Indeks.
- Hardiansyah Sefri. 2017. *The Influence Of Circuit Training Method on The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta*